دراسَات إسْلاميَّة مُيَسَّرة (٤)

الصِّحَّةُ والإيمانُ في السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ

دكتور

ناصر محمود وهدان

مُدَرِّس الدِّراسات الإسلامية بتربية العريش ، جامعة قناة السويس

عضو المجمع العلمي لبحوث القرآن والسُّنَّة

عضو جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسُّنَّة

الطبعة الأولى

١٤٢٧ هـ / ٢٠٠٦ م


بسم الله الرحمن الرحيم

للملاحظات الجادة:

مصر، القاهرة، حلمية الزيتون، ص. ب (٢٦٥)، رمز بريدي (١١٧٢٤).

Email: drnaserrwahdan@yahoo.com
Email: drnaserrwahdan@hotmail.com

- **عنوان الكتاب : الصّحة والإيمان في السُّنة النَّبوية.**
- **اسم المؤلف : دكتور/ ناصر محمود وهدان.**
- **رقم الطبعة : الأولى ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.**
- **توزيع : يطلب من باعة الصحف والمكتبات بالقاهرة الكبرى، والعريش.**
- **رقم الإيداع : ٢٠٠٦/٥٩١٧م.**
- **الترقيم الدولي: ٩٧٧-١٧-٣١٣٠-٠**
- **التدقيق اللغوي: الصّديق د/ محمد محمود عبد القادر.**

قال تعالى:

« وَمَا يَنطِقُ عَنِ الهَوَىٰ،

إِنْ هُوَ إِلاَّ وَحْيٌ يُوحَىٰ »

(سورة النجم، الآيتان: ٣، ٤)

إهـــداء

إليك يا حبيبي يا رسول الله ﷺ:

يا خير من علَّمت الإنسانية طهارة الجسد وطهارة الروح معاً؛ أمــلاً في تحقيق سعادتهم في الدَّارين.

دكتور: ناصر محمود وهدان

محافظة شمال سيناء، العريش، المرحلة الرابعة

صفر ١٤٢٧هـ - مارس ٢٠٠٦م

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الحمد لله، والصَّلاة والسَّلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين،

وبعد:

فإن الحديث النبوي وحي من الله تعالى إلى رسوله الكريم ﷺ، وهو تفسير للقرآن العظيم وامتداد له. وسنة الرسول ﷺ ليست لعصر من العصور، أو لشعب من الشعور، وإنما هي تشريع لكل أمة، ولكل زمان ومكان إلى يوم القيامة.

أخرج البخاري والحاكم عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**كُل أمتي يدخلون الجنة إلا من أبى، قالوا: يا رسول الله، ومن يأبى؟ قال: من أطاعني دخلَ الجَنة ومن عصاني فقد أبى**».

وفي رواية الحاكم قال رسول الله ﷺ: «**تركت فيكم أمرين لن تضلوا ما تمسكتم بهما كتاب الله وسنتي**».

وفي سورة النساء يقول الله عز وجل: ﴿**مَن يُطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّه**﴾ **[النساء من الآية ٨٠]**.

وعليه فإن أساس التشريع الإسلامي القرآن الكريم والسُّنة النبوية معاً، وكما أن في القرآن الكريم الكثير من

الإعجاز العلمي فكذلك في الحديث الشريف الكثير من الإعجاز العلمي، ذلك أن القرآن الكريم والسُّنة النبوية من قبس واحد، ومن نور واحد.

ومهمتي المتواضعة في هذا الكتاب: أن أضع التقدم العلمي في خدمة تفسير الحديث النبوي الشريف مُتَّبعاً في ذلك المنهج العلمي الصحيح في بيان أوجه الإعجاز العلمي في السُّنة النبوية رداً على الهجمة الشرسة الظالمة في الصحف الغربية المعاصرة التي حاولت يائسة وبائسة النَّيل من رسول الإنسانية ﷺ والإساءة إليه، ولكن هيهات هيهات! وماذا يضير السَّحاب نبح ....!!

وهذا الكتاب محاولة جادة على الطريق وقد حاولت من خلال الكتاب أن أرسم للقارئ الكريم طريق الصِّحة والإيمان من خلال السُّنة النبوية.

لذا تناولت موضوعات هذا الكتاب في **بابين، وأحد عشر محوراً**، بخلاف **المُقَّدمة والخاتمة** على النحو التالي:

***الباب الأول: سورة محمد ﷺ، وأهمية دراسة السُّنة النبوية**، وكان ذلك في **ثلاثة محاور** هي:

أولاً: سُورة **محمد** ﷺ تفسير وتعليق، مبيناً في ذلك حقيقة الحروب الرقيقة في الإسلام، وطبيعة علاقة الكافرين واليهود بالرسول ﷺ كما جاء بالسورة الكريمة.

ثانياً: تناولت فيه: التعريف بالسُّنة النبوية، وبيان الأهمية العلمية لها.

ثالثًا: الصّحة في الإسلام مشيراً، إلى النظافة، والوقاية، والغذاء، والرياضة البدنية، وعدم الإجهاد والرفق.

الباب الثاني: أحاديث نبوية في الصحة العامة. وكان ذلك في تسعة محاور هي:

***المحور الأول:** من الهدى النبوي **في المحافظة على** البيئة وسلامتها.

تحدثتُ فيه عن: نظافة مصادر المياه، والمساكن والشوارع، والدعوة إلى التشجير، وقتل الحيوانات الضارة، ومحاربة الضوضاء، وتجنب أمراض الحر والبرد.

*وكان عنوان **المحور الثاني** هو: **من الهدى النبوي في** المحافظة على النظافة الشخصية.

تحدثتُ فيه عن غسل اليدين، ونظافة: الفم والأنف وشعر الرأس والثوب، وتقليم الأظفار، والتخلص من الشعر الزائد بالجسم، وختان الذكور.

*وكان عنوان **المحور الثالث:** من الهَدي النبوي في المحافظة على السُلوكيات الصّحية.

تحدثتُ فيه عن النهي عن: شـرب الخمـر والتـدخين، والعطس في وجه الآخرين، والبصاق في أماكن تجمع النـاس، والشرب من فم السِّقاء والنفخ في الشرب، والاستنجاء باليمين، والوشم في المناسبات السعيدة، وترك النار عن النوم.

*وكان عنوان **المحور الرابع:** من الهَدي النبـوي فـي الطعام والشراب.

تحدثتُ فيه عن: آداب الطعام والشراب، ومحاربة سوء التغذية، وتحريم الأطعمة الضارة من ميتة ودم ولحم خنزيـر، والدعوة إلى الرضاعة الطبيعية لأهميتها للطفـل والأم معـاً، وتجنُّب الرضاعة الصناعية لخطرها المحقق على الطفل والأم معاً، وأيضاً الحث على أطعمة وأشربة عظيمة الفائـدة مثـل: اللبن، وعسل النحل، والتمر، والحبة السوداء (حبـة البركـة)، والبصل والثوم.

*وكان عنوان **المحور الخامس:** من الهَدي النبوي فـي الارتقاء باللياقة البدنية.

تحدثتُ فيه عن: الدعوة إلى التغذية السليمة، وممارسـة الرياضة والسباقات المشروعة، والنهي عن الإرهاق في العمل.

*وكان عنوان **المحور السادس:** من الهَدي النبوي فـي المحافظة على الصحة الإنجابية.

تحدثتُ فيه عن: الدعوة إلى الزواج، وتحريم العلاقــات غير السوية بين الجنسين من زنــا وســحاق ولــواط، وآداب الفراش، وختان الإناث، وتنظيم النسل.

*وكان عنوان **المحور السابع:** من الهَدي النبــوي فــي المحافظة على الصحة النفسية والعقلية.

تحدثتُ فيه عن: الموازنة بين الروحيــات والماديــات، ونشر المودة والرحمة، ومنع الصراع الطبقي، ومحاربة القلــق والتوتر، ومواجهة مشاكل الحياة بالإيمان والصبر، والدعوة إلى حُسن الخُلق، والترهيب من سُوء الخُلق، ومن ترويع الإنســان وتعذيبه.

*وكان عنوان **المحور الثامن:** من الهَدي النبــوي فــي الحث على الصيام باعتباره معجزة طبية.

تحدثتُ فيه عن: الصيام الذي يحــافظ علــى الجهــاز الهضمي، ويقي من أمراض السمنة، ومن تكــوين حصــوات الكلى، كما يقي الجسم من أخطار السموم، والأمراض الجلديــة والأمراض النفسية والعقلية، كما يقوي جهاز المناعــة ويفيــد الخصوبة.

*وكان عنوان **المحور التاسع والأخيــر:** مــن الهَــدي النبوي في السيطرة على المرض ومنع انتشاره.

تحدثتُ فيه عن: استدعاء الطبيب، وعــزل المــريض، وعلاجه والعناية به، وعيادته مع عدم الاختلاط بــه، والحجــر

الصحي في بعض الأوبئة، والتثقيف الصحي، وتطعيم الأصحاء.

وقد راعيت في عرض بابي الكتاب ومحاوره: الترتيب المُنسق، مع سهولة العبارة، ووضوح المعاني مُعتمداً في ذلك على صحيح الكتاب والسُّنة.

والله أسأل أن ينفع به العباد، ويصلح به الفساد، فإن أصبتُ فمن الله - سبحانه وتعالى- وإن كانت الثانية فمن نفسي ومن الشيطان.

خادم السُّنة النبوية
دكتور:
ناصر محمود وهدان
عفا الله عنه، وغفر لوالديه

Email: drnaserrwahdan@yahoo.com
Email: drnaserrwahdan@hotmail.com

الباب الأول

سورة محمد ﷺ، وأهمية دراسة السُّنة النبوية

أولاً: سُورة محمد ﷺ تفسير وتعليق.

١- تفسير السُورة.

٢- تعليق عام على السُورة.

ثانياً: السُّنة المشرفة.

١- مفهوم السُّنة المشرفة.

٢- الأهمية العلمية للسُّنة المشرفة.

ثالثا: الصحة في الإسلام.

- النظـــافـــة.
- الوقـــايـــة.
- الغــــذاء.
- الرياضـــة البدنيـــة.
- عدم الإجهاد والرفق.

(٤٧) سورة محمد مدنية
وآياتها ثمان وثلاثون

بسم الله الرحمن الرحيم

ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ وَصَدُّوا۟ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَـٰلَهُمْ ﴿١﴾ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ وَءَامَنُوا۟ بِمَا نُزِّلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَهُوَ ٱلْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ ۙ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّـَٔاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ﴿٢﴾ ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ٱتَّبَعُوا۟ ٱلْبَـٰطِلَ وَأَنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّبَعُوا۟ ٱلْحَقَّ مِن رَّبِّهِمْ ۚ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ ٱللَّهُ لِلنَّاسِ أَمْثَـٰلَهُمْ ﴿٣﴾ فَإِذَا لَقِيتُمُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ فَضَرْبَ

****

*** المفردات :**

١	أَضَلَّ أَعْمَـٰلَهُمْ	: أحبطها وأبطلها فلا نفع لها
٢	كَفَّرَ عَنْهُمْ	: أزال ومحا عنهم
٣	وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ	: حالهم وشأنهم في الدين والدنيا
٤	فَضَرْبَ ٱلرِّقَابِ	: فاضربوا الرقاب ضربا

*** الشرح :**

بينت هذه السورة في بدايتها ان الله ابطل اعمال الكافرين باتباعهم الباطل . وكفر عن المؤمنين سيئاتهم باتباعهم الحق . كما بينت بإطناب وجوب الدفاع عن الحق . وان جزاء ذلك في الآخرة دخول الجنة . وحرضت المؤمنين على نصر دين الله والقتال في سبيله . واوضحت ان المبطلين اذا تولوا عن الإيمان افسدوا في الأرض وقطعوا أرحامهم . وحذرت من المنافقين أن يكونوا بين المؤمنين حتى لا يستمعوا لتثبيطهم . وهددت المنافقين بهتك استارهم بإظهار رسول الله على أحقادهم . ونهت المؤمنين أن يضعفوا عن قتال الكافرين . وهم الأعلون والله معهم ولن يترهم أعمالهم . ثم ختمت بالدعوة الى الإنفاق في سبيل الله . وبيان أن من يبخل بذلك فإنما يبخل على نفسه . وبأن الإعراض عن اتباع الحق يكون سببًا في هلاك المعرضين والإتيان بقوم آخرين خير منهم .

١ - الذين كفروا بالله ورسوله وصدُّوا غيرهم عن الدخول في الإسلام ابطل الله كل ما عملوه .

٢ - والذين امنوا وعملوا الصالحات وصدقوا بما انزل على محمد وهو الحق من ربهم . محا عنهم سيئاتهم . واصلح حالهم في الدين والدنيا .

٣ - ذلك بأن الذين كفروا سلكوا طريق الباطل . وان الذين امنوا اتبعوا طريق الحق من ربهم . مثل ذلك البيان الواضح يُبَيِّن الله للناس احوالهم ليعتبروا .

*** قال تعالى :**

ٱلرِّقَابِ حَتَّىٰٓ إِذَآ أَثۡخَنتُمُوهُمۡ فَشُدُّواْ ٱلۡوَثَاقَ فَإِمَّا مَنَّۢا بَعۡدُ وَإِمَّا فِدَآءً حَتَّىٰ تَضَعَ ٱلۡحَرۡبُ أَوۡزَارَهَاۚ ذَٰلِكَۖ وَلَوۡ يَشَآءُ ٱللَّهُ لَٱنتَصَرَ مِنۡهُمۡ وَلَٰكِن لِّيَبۡلُوَاْ بَعۡضَكُم بِبَعۡضٖۗ وَٱلَّذِينَ قُتِلُواْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ فَلَن يُضِلَّ أَعۡمَٰلَهُمۡ (٤) سَيَهۡدِيهِمۡ وَيُصۡلِحُ بَالَهُمۡ (٥) وَيُدۡخِلُهُمُ ٱلۡجَنَّةَ عَرَّفَهَا لَهُمۡ (٦) يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن تَنصُرُواْ ٱللَّهَ يَنصُرۡكُمۡ وَيُثَبِّتۡ أَقۡدَامَكُمۡ (٧) وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ فَتَعۡسٗا لَّهُمۡ وَأَضَلَّ أَعۡمَٰلَهُمۡ (٨) ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمۡ كَرِهُواْ مَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ فَأَحۡبَطَ أَعۡمَٰلَهُمۡ (٩) * أَفَلَمۡ يَسِيرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ فَيَنظُرُواْ كَيۡفَ كَانَ عَٰقِبَةُ ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِهِمۡۖ دَمَّرَ ٱللَّهُ عَلَيۡهِمۡۖ

****

*** المفردات :**

٤ أَثۡخَنتُمُوهُمۡ : أوسعتموهم قتلاً وجراحًا وأسرًا

٤ فَشُدُّواْ ٱلۡوَثَاقَ : فأحكموا قيد الأسارى منهم

٤ مَنًّا : بإطلاق الأسرى بغير عوض

٤ فِدَآءً : بالمال أو بأسارى المسلمين

٤ حَتَّىٰ تَضَعَ ٱلۡحَرۡبُ أَوۡزَارَهَا : آلاتها وأثقالها، والمراد حتى تنقضي الحرب

٤ لِّيَبۡلُوَاْ : ليختبر.. فيمحص المؤمنين ويمحق الكافرين

٤ فَلَن يُضِلَّ أَعۡمَٰلَهُمۡ : فلن يبطلها بل يوفيهم ثوابها

٨ فَتَعۡسٗا لَّهُمۡ : فهلاكًا أو عثارًا أو شقاء لهم

٩ فَأَحۡبَطَ أَعۡمَٰلَهُمۡ : فأبطلها لكراهتهم القرآن

١٠ دَمَّرَ ٱللَّهُ عَلَيۡهِمۡ : أطبق الهلاك عليهم

* الشرح :

٤ ، ٥ ، ٦ - فإذا لقيتم الذين كفروا فى الحرب فاضربوا رقابهم ، حتى إذا أضعفتموهم بكثرة القتل فيهم فاحكموا قيد الأسارى ، فإما أن تمنوا بعد انتهاء المعركة منًا بإطلاقهم دون عوض ، وإمَّا أن تقبلوا أن يفتدوا بالمال أو بالأسرى من المسلمين . وليكن هذا شأنكم مع الكافرين ، حتى تضع الحرب أثقالها وينتهى ، فهذا حكم الله فيهم ، ولو شاء الله لانتصر منهم بغير قتال ، وليختبر المؤمنين بالكافرين شرع الجهاد ، والذين قتلوا فى سبيل الله فلن يُبطل أعمالهم[1] ، سيهديهم ويصلح قلوبهم ، ويدخلهم الجنة عرَّفها لهم .

٧ - يا أيها الذين آمنوا : إن تنصروا دين الله ينصركم على عدوكم ، ويوطد أمركم .

٨ - والذين كفروا فأشقاهم الله وأبطل أعمالهم .

٩ - أمْرُهم ذلك بسبب أنهم كرهوا ما أنزل الله من القرآن والتكاليف ، فأبطل أعمالهم .

****

* قال تعالى :

وَلِلْكَـٰفِرِينَ أَمْثَـٰلُهَا ﴿١٠﴾ ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱللَّهَ مَوْلَى ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَأَنَّ ٱلْكَـٰفِرِينَ لَا مَوْلَىٰ لَهُمْ ﴿١١﴾ إِنَّ ٱللَّهَ يُدْخِلُ
ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ جَنَّـٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَـٰرُ ۖ وَٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ
ٱلْأَنْعَـٰمُ وَٱلنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ ﴿١٢﴾ وَكَأَيِّن مِّن قَرْيَةٍ هِىَ أَشَدُّ قُوَّةً مِّن قَرْيَتِكَ ٱلَّتِىٓ أَخْرَجَتْكَ أَهْلَكْنَـٰهُمْ فَلَا
نَاصِرَ لَهُمْ ﴿١٣﴾ أَفَمَن كَانَ عَلَىٰ بَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّهِۦ كَمَن زُيِّنَ لَهُۥ سُوٓءُ عَمَلِهِۦ وَٱتَّبَعُوٓا۟ أَهْوَآءَهُم ﴿١٤﴾ مَّثَلُ ٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى

****

* المفردات :

١١	مَوْلَى	:	وليٌّ وناصرٌ
١٢	مَثْوًى لَّهُمْ	:	مَوْضِعُ ثَوَاءٍ وإقامةٍ لَهُمْ
١٣	وَكَأَيِّن مِّن قَرْيَةٍ	:	كثيرٌ من القرى
١٥	مَّثَلُ ٱلْجَنَّةِ	:	وصفها ما تسمعون

(١) قُصدت الرقاب بالضرب فى هذه الآية الكريمة لأن ضربها أنجع وسيلة للإجهاز السريع على المضروب بغير تعذيب له ولا تمثيل به . إذ إنه من الثابت علميًا أن الرقبة حلقة الاتصال بين الرأس وسائر الجسد . فإذا قطع الجهاز العصبى شلت جميع وظائف الجسم الرئيسية ، وإذا قطعت الشرايين والأوردة توقف الدم عن تغذية المخ ، وإذا قطعت الممرات الهوائية وقف التنفس ، وفى جميع هذه الحالات تنتهى الحياة سريعًا .

*** الشرح :**

١٠ - أقعدوا عن طلب ما يعظهم ، فلم يسيروا فى الأرض فينظروا فى أى حال كان عاقبة الذين كذبوا الرسل من قبلهم ، أوقع الله عليهم الهلاك فى كل ما يختص بهم من نفس ومال وولد ، وللكافرين بالله وبرسوله أمثال هذه العاقبة .

١١ - تلك الجزاء من نصر المؤمنين وقهر الكافرين بأن الله مولى الذين آمنوا وناصرهم ، وأن الكافرين لا مولى لهم ينصرهم ويمنع هلاكهم .

١٢ - إن الله يدخل الذين آمنوا وعملوا الصالحات جنات عظيمة تجرى من تحتها الأنهار ، والذين كفروا يتمتعون فى الدنيا قليلا ، ويأكلون كما تأكل الأنعام ، غافلين عن التفكير فى العاقبة . لا همّ لهم سوى شهواتهم ، والنار فى الآخرة مأوى لهم .

١٣ - وكثير من أهل القرى السابقين هم أشد قوة من أهل قريتك - مكة - التى أخرجك أهلها - يا محمد - أهلكناهم بأنواع العذاب ، فلا ناصر لهم يمنعهم منا .

١٤ - أيستوى الفريقان فى الجزاء ؟ أفمن كان منهما على معرفة بينة بخالقه ومربيه فأطاعه ، كمن زُيّن له سوء عمله ، واتبعوا فيما يأتون ويذرون أهواءهم الباطلة ؟ .

****

*** قال تعالى :**

وعد المتقون فيها أنهار من ماء غير آسن وأنهار من لبن لم يتغير طعمه وأنهار من خمر لذة للشاربين وأنهار من عسل مصفى ولهم فيها من كل الثمرات ومغفرة من ربهم كمن هو خالد فى النار وسقوا ماء حميما فقطع أمعاءهم ﴿١٥﴾ ومنهم من يستمع إليك حتى إذا خرجوا من عندك قالوا للذين أوتوا العلم ماذا قال آنفا أولئك الذين طبع الله على قلوبهم واتبعوا أهواءهم ﴿١٦﴾ والذين اهتدوا زادهم هدى وآتاهم تقواهم ﴿١٧﴾ فهل ينظرون إلا الساعة أن تأتيهم بغتة فقد جاء أشراطها فأنى لهم إذا جاءتهم ذكراهم ﴿١٨﴾ فاعلم أنه لا إله إلا الله واستغفر لذنبك وللمؤمنين والمؤمنات والله يعلم متقلبكم ومثواكم ﴿١٩﴾ ويقول الذين آمنوا

* المفردات :

١٥ غَيْرِ ءَاسِنٍ : غير متغيِّر ولا مُنْتِن

١٥ عَسَلٍ مُّصَفًّى : مُنقَّى من جميع الشوائب

١٥ مَآءً حَمِيمًا : بالغًا الغاية في الحرارة

١٦ مَاذَا قَالَ ءَانِفًا : ماذا قال الآن، أو الساعة القريبة

١٨ جَآءَ أَشْرَاطُهَا : علاماتُها ومنها مبعثُه ﷺ

١٨ فَأَنَّىٰ لَهُمْ : فكيف، أو من أين لهم؟

١٨ ذِكْرَىٰهُمْ : تذكُّرُهم ما ضيَّعوا من طاعة الله

١٩ يَعْلَمُ مُتَقَلَّبَكُمْ : مُنصرَفكم حيث تتحرَّكون

١٩ وَمَثْوَىٰكُمْ : مُقامكم حيث تستقِرُّون

* الشرح :

١٥ – تعرض الآية لبيان الفارق بين نعيم الجنة وعذاب النار فتتحدث عن الجنة التي وعد الله بها المتقين : فيها أنهار من ماء غير متغير ، وأنهار من لبن لم يفسد طعمه ، وأنهار من خمر لذة للشاربين ، وأنهار من عسل مصفى مما يخالطه . ولهم فيها أنواع من كل الثمرات ، ومغفرة عظيمة من ربهم . فهل حال من يستمتعون بهذا النعيم من المؤمنين كحال من يخلدون في النار من الكفار الذين يسقون من ماء شديد الحرارة ، فقطع أمعاءهم[1] .

١٦ – ومن الكفار فريق يستمعون إليك – يا محمد – غير مؤمنين بك ، ولا منتفعين بقولك ، حتى إذا انصرفوا من مجلسك ، قالوا استهزاء للذين أوتوا العلم : أيّ قول قال محمد الآن ؟ أولئك الذين طبع الله على قلوبهم بالكفر ، فانصرفوا عن الخير منقادين لشهواتهم .

١٧ – والذين اهتدوا إلى طريق الحق زادهم الله هدى ، وأعطاهم تقواهم التي يتقون بها النار .

١٨ – لم يتعظ المكذبون بأحوال السابقين . فهل ينتظرون إلا الساعة أن تأتيهم فجأة ؟ فقد ظهرت علاماتها ولم يعتبروا بمجيئها ، فمن أين لهم التذكر إذا جاءتهم الساعة بغتة ؟!

١٩ – فاثبت على العلم بأنه لا معبود بحق إلا الله ، واستغفر الله لذنبك وللذنوب للمؤمنين والمؤمنات ، والله يعلم كل منصرف لكم وكل إقامة .

---

(١) توجه الآية الكريمة الأنظار إلى أن الماء الآسن الراكد المتغير ماء ضار، وقد قررت الآية الكريمة ذلك قبل كشف المناظير المكبرة – ميكروسكوب – بقرون عدة، حيث تبين أن الماء الراكد المتغير مستودع للملايين من البكتريا الضارة وغيرها من الطفيليات التي تصيب الناس والأنعام بأمراض قاتلة .

*** قال تعالى :**

لَوْلَا نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ مُّحْكَمَةٌ وَذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَأَوْلَىٰ لَهُمْ ﴿٢٠﴾ طَاعَةٌ وَقَوْلٌ مَّعْرُوفٌ فَإِذَا عَزَمَ الْأَمْرُ فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴿٢١﴾ فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِن تَوَلَّيْتُمْ أَن تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ ﴿٢٢﴾ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعْمَىٰ أَبْصَارَهُمْ ﴿٢٣﴾ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴿٢٤﴾ إِنَّ الَّذِينَ ارْتَدُّوا عَلَىٰ أَدْبَارِهِم مِّن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْهُدَى الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَأَمْلَىٰ لَهُمْ ﴿٢٥﴾ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا لِلَّذِينَ كَرِهُوا مَا نَزَّلَ اللَّهُ سَنُطِيعُكُمْ فِي بَعْضِ الْأَمْرِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ إِسْرَارَهُمْ ﴿٢٦﴾ فَكَيْفَ إِذَا تَوَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَدْبَارَهُمْ ﴿٢٧﴾ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمُ اتَّبَعُوا مَا أَسْخَطَ اللَّهَ وَكَرِهُوا رِضْوَانَهُ فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ ﴿٢٨﴾ أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم

****

*** المفردات :**

الآية	الكلمة		المعنى
٢٠	الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ	:	مَنْ أصابَتْهُ الغَشْيَةُ والسَّكْرَةُ
٢٠	فَأَوْلَىٰ لَهُمْ	:	قاربهمْ ما يُهلكُهُمْ واللامُ مَزِيدَةٌ أو العقاب أحَقُّ وأولى لَهُمْ
٢١	طَاعَةٌ	:	خيرٌ لَهُمْ أو أمرُنا طاعة
٢١	عَزَمَ الْأَمْرُ	:	جَدَّ ولَزِمَهُمُ الجهادُ
٢٢	فَهَلْ عَسَيْتُمْ	:	فهلْ يُتَوَقَّعُ منكم؟ (أي يُتوَقَّعُ)
٢٢	تَوَلَّيْتُمْ	:	الحُكمَ وكنتُمْ وُلاةَ لأمرِ الأمّة
٢٤	أَقْفَالُهَا	:	مَغَالِيقُهَا الّتي لا تُفْتَحُ
٢٥	سَوَّلَ لَهُمْ	:	زَيَّنَ وسَهَّلَ لهُمْ خطاياهُمْ ومَنَّاهُمْ
٢٥	وَأَمْلَىٰ لَهُمْ	:	مَدَّ لَهُمْ في الأماني الباطلة
٢٦	يَعْلَمُ إِسْرَارَهُمْ	:	إخفاءَهُمْ كلَّ قبيح

* الشرح :

٢٠، ٢١، ٢٢ - ويقول الذين آمنوا : هلا نزلت سورة تدعونا إلى القتال ؟ فإذا نزلت سورة لا تحتمل غير وجوبه ، وذكر فيها القتال مأمورًا به رأيت الذين في قلوبهم نفاق ينظرون إليك نظر المغشي عليه من الموت خوفًا منه وكراهية له . فأحق بهم طاعة لله وقول يقره الشرع . فإذا جد الأمر ولزمهم القتال ، فلو صدقوا الله في الإيمان والطاعة لكان خيرًا لهم من النفاق . فهل يتوقع منكم - أيها المنافقون - إن توليتم أن تفسدوا في الأرض وتقطعوا صلاتكم بأقاربكم ؟

٢٣ - أولئك الذين أبعدهم الله عن رحمته ، فأصمهم عن سماع الحق ، وأعمى أبصارهم عن رؤية طريق الهدى

٢٤ - أعموا فلا يتفهمون هدى القرآن ؟ بل على قلوبهم ما يحجبها عن تدبره .

٢٥ - إن الذين ارتدوا إلى ما كانوا عليه من الكفر والضلال من بعد ما ظهر لهم طريق الهداية . الشيطان زين لهم ذلك ، ومد لهم في الآمال الكاذبة .

٢٦، ٢٧ - ذلك الارتداد بأنهم قالوا للذين كرهوا ما نزل الله : سنطيعكم في بعض الأمر . والله يعلم أسرار هؤلاء المنافقين . فهذا حالهم في حياتهم ، أم حين تتوفاهم الملائكة يضربون وجوههم وأدبارهم إذلالاً لهم فهذا ما لا يتصورونه ولن يقدروا على احتماله .

٢٨ - ذلك التوفي الرهيب على تلك الحالة بأنهم اتبعوا الباطل الذي أغضب الله ، وكرهوا الحق الذي يرضاه . فأبطل كل ما عملوه .

****

** قال تعالى :

مَّرَضٌ أَن لَّن يُخْرِجَ ٱللَّهُ أَضْغَٰنَهُمْ ﴿٢٩﴾ وَلَوْ نَشَآءُ لَأَرَيْنَٰكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُم بِسِيمَٰهُمْ ۚ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِى لَحْنِ ٱلْقَوْلِ ۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَٰلَكُمْ ﴿٣٠﴾ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ ٱلْمُجَٰهِدِينَ مِنكُمْ وَٱلصَّٰبِرِينَ وَنَبْلُوَا۟ أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾ إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ وَصَدُّوا۟ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ وَشَآقُّوا۟ ٱلرَّسُولَ مِنۢ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ ٱلْهُدَىٰ لَن يَضُرُّوا۟ ٱللَّهَ شَيْـًٔا وَسَيُحْبِطُ أَعْمَٰلَهُمْ ﴿٣٢﴾ ۞ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَطِيعُوا۟ ٱللَّهَ وَأَطِيعُوا۟ ٱلرَّسُولَ وَلَا تُبْطِلُوٓا۟ أَعْمَٰلَكُمْ ﴿٣٣﴾ إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ وَصَدُّوا۟ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ مَاتُوا۟ وَهُمْ كُفَّارٌ فَلَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَهُمْ ﴿٣٤﴾ فَلَا تَهِنُوا۟ وَتَدْعُوٓا۟ إِلَى ٱلسَّلْمِ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ وَٱللَّهُ مَعَكُمْ وَلَن يَتِرَكُمْ أَعْمَٰلَكُمْ ﴿٣٥﴾ إِنَّمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ ۚ وَإِن تُؤْمِنُوا۟ وَتَتَّقُوا۟ يُؤْتِكُمْ

* **المفردات :**

٢٩	أَضْغَانَهُمْ	:	أحقادَهُمُ الشديدةَ الكامنةَ
٣٠	بِسِيمَاهُمْ	:	بعلاماتٍ نَسِمُهُمْ بها
٣٠	فِي لَحْنِ الْقَوْلِ	:	بفحوى وأسلوبِ كلامهم الملتوي
٣١	وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ	:	لَنختبرنَّكم بالتكاليفِ الشاقةِ
٣١	وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ	:	نُظهرَها ونَكشفَها
٣٥	فَلَا تَهِنُوا	:	فلا تَضعُفوا عن مُقاتلةِ الكفارِ
٣٥	السَّلْمِ	:	الصُّلحِ والموادعةِ
٣٥	يَتِرَكُمْ أَعْمَالَكُمْ	:	يَنقُصَكُمْ أجورَها

* **الشرح :**

٢٩ - بل أظنَّ هؤلاء الذين في قلوبهم نفاق أن لن يظهر الله أحقادهم لرسوله وللمؤمنين ؟ .

٣٠ - ولو نشاء لدللناك عليهم ، فلعرفتهم بعلامات نسمهم بها ، وأقسم : لتعرفنهم من أسلوب قولهم ، والله يعلم حقيقة أعمالكم جميعًا .

٣١ - وأقسم : لنعاملكم معاملة المختبر ، حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين في البأساء والضراء ، ونبلو أخباركم من طاعتكم وعصيانكم في الجهاد وغيره .

٣٢ - إن الذين كفروا وصدوا عن طريق الله ، وخالفوا الرسول في عناد وإصرار ، من بعد ما ظهر لهم الهدى ، لن يضروا الله شيئًا ، وسيبطل كل ما عملوه .

٣٣ - يا أيها الذين آمنوا : أطيعوا الله فيما أمركم به ، وأطيعوا الرسول فيما دعاكم إليه ، ولا تضيعوا أعمالكم .

٣٤ - إن الذين كفروا وصدوا عن الدخول في الإسلام ، ثم ماتوا وهم كفار فلن يغفر الله لهم .

٣٥ - فلا تضعفوا لأعدائكم إذا لقيتموهم ، ولا تدعوهم إلى المسالمة خوفًا منهم ، وأنتم الأعلون الغالبون بقوة الإيمان ، والله معكم بنصره ، ولن ينقصكم ثواب أعمالكم .

*** قال تعالى :**

أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ ﴿٣٦﴾ إِن يَسْأَلْكُمُوهَا فَيُحْفِكُمْ تَبْخَلُوا وَيُخْرِجْ أَضْغَانَكُمْ ﴿٣٧﴾ هَا أَنتُمْ
هَٰؤُلَاءِ تُدْعَوْنَ لِتُنفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمِنكُم مَّن يَبْخَلُ وَمَن يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلُ عَن نَّفْسِهِ وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنتُمُ
الْفُقَرَاءُ وَإِن تَتَوَلَّوْا يَسْتَبْدِلْ قَوْمًا غَيْرَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُونُوا أَمْثَالَكُم ﴿٣٨﴾

****

*** المفردات :**

٣٧	فَيُحْفِكُمْ	:	يُجْهِدْكُمْ بطَلَبِ كُلِّ المَالِ
٣٧	أَضْغَانَكُمْ	:	أَحْقَادَكُم الشَّدِيدَةَ عَلَى الإِسْلَامِ

*** الشرح :**

٣٦، ٣٧ – إنما الحياة الدنيا باطل وغرور ، وإن تؤمنوا وتتركوا المعاصي وتفعلوا الخير يُعْطكم الله ثواب ذلك ، ولا يسألكم أموالكم ، إن يسألكم إياها فيبالغ في طلبها تبخلوا بها ، ويظهر أحقادكم لحبكم لها .

٣٨ – ها أَنتم هؤلاء تُدعون لتنفقوا في سبيل الله الذي شرعه ، فمنكم من يبخل بهذا الإنفاق ومن يبخل فما يضر إلا نفسه . والله – وحده – الغني ، وأنتم الفقراء المحتاجون إليه .

وإن تُعرضوا عن طاعة الله يستبدل مكانكم قومًا غيركم . ثُمَّ لا يكونوا أُمثالكم في الإعراض عن طاعته.

****

(٢) تعليق عام على السُّورة:

- هذه السورة من سور القرآن الكريم في الجزء السادس والعشرين، وعدد آياتها ثمان وثلاثون آية.
- وهذه السورة تُسمى سورة محمد ﷺ ورد فيها من الحديث عما أنزل على محمد ﷺ.
- وتعرف -أيضاً- بسورة القتْال لحديثها المستفيض عن مشروعيته في الإسلام؛ لإزالة الموانع في طريق الدعوة الإسلامية، وشل يد الكافرين من الاعتداء على حرمات المسلمين ومقدساتهم.
- ونلاحظ في هذه السورة اللغة القوية في مخاطبة الكافرين والمنافقين كشفاً لخططهم، وتحذيراً للمسلمين من ألاعيبهم، ودعوة المسلمين إلى التصدي لمكائدهم ودسائسهم، ومجاهدة لهم بالقوة في ميدان الحرب، وكسراً لشوكتهم- إذا اضطر المسلمون إلى ذلك- عندما يبدأ هم الأعداء بإعلان الحرب عليهم.
- والسورة الكريمة تبين أن الإسلام لم ينشر دعوته بالقوة- كما يدعي الظالمون لأنفسهم بالداخل والخارج- ولكن شرع القتال في الإسلام لإزالة الموانع في طريق الدعوة الإسلامية وليس للتشفي والانتقام وحب إراقة الدماء والتمثيل بالقتلى أو الأسرى من الأعداء- فإذا لم

يعترض طريق الدعوة الإسلامية مانع فلا حاجة للإسلام لمقاتلة غير المسلمين لانتفاء السبب.

- من أجل ذلك فليس بغريب أن يطلق على الحروب الإسلامية بالحروب الرقيقة؛ نظراً لحسن معاملة المقاتلين من المسلمين للأعداء- أثناء المعركة وبعدها- فضلاً عن عدم تعرض هذه الحروب للضعفاء بالسوء - من الأطفال والنساء والشيوخ والرهبان من الأعداء- ما لم يحملوا سلاحاً في وجه المسلمين- بل وحماية أموالهم وأعراضهم ومقدراتهم وبيئتهم، حتى الأسير من الأعداء أوجبت الحروب الإسلامية الرقيقة معاملته بالحسنى، وعدم تحميله فوق طاقته، أو الاعتداء على عرضه، وفتحت هذه الحروب الرقيقة له باباً واسعاً من الأمل في العودة إلى أهله سالماً- كما عبرت السورة في الآية الرابعة منها- بالمن والهبة، أو الفداء والعوض، أو بتعليم كل أسير لعشرة من المسلمين.

- **<u>ويمكن إجمال ما سبق في النقاط التالية</u>:**

١- إضلال الله لأعمال الكافرين، وإصلاحه لبال المؤمنين من الآيات (١: ٣).

٢- حكم مُعاملة الأسرَى من الأعداء، والحكمة من مشروعية القتال في الإسلام، من الآيات (٤: ٦).

٣- وعد الله النصر والفلاح للمؤمنين، والخيبة والخسران للكافرين، من الآيات (٧: ١٣).

٤- دراسة مقارنة بين حال المؤمنين وحال الكافرين، من الآيات (١٤: ١٥).

٥- حقيقة المنافقين وفضح مواقفهم من النبي ﷺ للعظة والعبرة، من الآيات (١٦: ١٩).

٦- إبراز موقف المؤمنين والمنافقين من التكليف بالقتال، من الآيات (٢٠: ٢٤).

٧- أهم الأسباب التي حملت المنافقين على النفاق، من الآيات (٢٥: ٣١).

٨- دعوة الله المؤمنين لإصلاح أعمالهم بالجود، ونهيهم عن الجحود والبخل، من الآيات (٣٢-٣٨) (١).

* *

---

(١) انظر: نظرية الحرب في الإسلام لمحمد أبو زهرة، وقوانين الحرب في الإسلام، والحرب في الإسلام دفاعية من كتاب سماحة الإسلام للدكتور أحمد محمد الحوفي ص٨: ٧٧، وانظر دراسات إسلامية في العلاقات الدولية والاجتماعية للدكتور: محمد عبد الله دراز، وانظر تفسير د: عبد الله شحاتة، د: سيد طنطاوي لسورة محمد ﷺ.

ثانياً: السُّنة النبوية المشرفة

١- مفهوم السُّنة النبوية المشرفة:

السُّنة النبوية المشرفة هي كل ما أثر عن النبي محمد ﷺ من قول، أو فعل، أو تقرير، أو صفة . مثال ذلك الأحاديث النبوية وما نقل عن أفعال النبي ﷺ في العبادات، وما أقرّه من أفعال صدرت عن بعض الصحابة.

وعنى **علماء الحديث** بنقل كل ما يتصل بالرسول ﷺ من سيرة وخلق وأقوال وأفعال.

أما **علماء الأصول** فبحثوا في كل ما يتصل بالرسول ﷺ من تشريع وأحكام وقواعد شرعية.

أما **علماء الفقه** فبحثوا في أفعال الرسول وأقواله التي تدل بالتالي على أحكام شرعية، وهم يبحثون عن حُكم الشرع على أفعال العباد، وجوباً، أو حرمة، أو إباحة .

وكان الصحابة يرجعون إلى الرسول ﷺ؛ ليفسر لهم أحكام القرآن ويبين لهم معانيه، ويعلمهم كل أمور حياتهم الدنيا، وحُكم الشرع في كل ما ينشأ من منازعات ومشكلات وخصومات.

وكان الصحابة يطيعون الرسول ﷺ طاعة مطلقة، ويتبعونه في أعماله وأقواله وأوامره ونواهيه اتباعاً كاملاً.

ويطبقون كل ما يبين لهم من العبادات، وكيفية أدائها، كما قال ﷺ "**صلوا كما رأيتموني أصلى**"[1]، وقوله ﷺ "**خذوا عنى مناسككم**"[2]. وكان المسلمون يقتدون برسول الله ﷺ يفعلون ما يفعل، ويتركون ما يترك، ويأخذون ما يأخذ بغير سؤال عن سبب ذلك وحكمته، إنما هي الطاعة المطلقة لرسول الله ﷺ. وكانوا يسألونه فيما أشكل عليهم فهمه، **فيعلمهم** ما لم يكونوا **يعلمون**.

وما كان الصحابة يبدون رأيهم في أمر من الأمور، إلا إذا أحسوا أن الرسول ﷺ يقبل منهم ذلك... وما كان رأيهم إلا لمعرفة الحكمة فيما فعل النبي ﷺ أو فيما قال... ومثال ذلك: عندما استأذن الحباب بن المنذر في أن يبدى رأيه في مكان النزول في آبار بدر...، وعندما أبدى عمر رأيه في صلح الحديبية، وعندما أبدى رأيه في أسرى بدر. وكان كل ذلك في نطاق الطاعة المطلقة والتسليم التام الكامل لأوامر رسول الله ﷺ ونواهيه وأقواله وأفعاله.

وأوجب الله تعالى طاعة رسوله ﷺ في حياته وبعد مماته أيضاً. قال تعالى: ﴿ **قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِن تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لاَ يُحِبُّ الكَافِرِينَ** ﴾[3]، وقال تعالى أيضاً: ﴿ **فَلاَ وَرَبِّكَ**

---

(١)أخرجه البخاري عن مالك بن الحويرث .

(٢)أخرجه مسلم عن جابر

(٣)آل عمران [٣٢]

لاَ يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لاَ يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجاً مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيماً ﴾[1].

وقال تعالى أيضاً: ﴿ **مَن يُطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ وَمَن تَوَلَّى فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظاً** ﴾[2].

وقال تعالى أيضاً: ﴿ **وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ** ﴾ [3]

وقال الله عز وجل: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُوْلِي الأَمْرِ مِنكُمْ فَإِن تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلاً** ﴾[4].

والرد إلى الله هو الرد إلى القرآن،والرد إلى الرسول هو الرد إلى السُّنة النبوية. من هنا يبدو واضحاً أن أساس التشريع الإسلامي: القرآن والسُّنة النبوية معاً. والأحاديث النبوية وحى من الله عز وجل؛ لأن الرسول ما ينطق عن الهوى، إن هو إلا وحى من الله يوحي إليه، وبعض الأحاديث النبوية هي من إلهام النبوة الذى خصه الله تعالى به، ولا يتعرض إلهام النبوة لخطأ.

---

(١)النساء[٦٥]

(٢)النساء [٨٠]

(٣)الحشر [٧].

(٤)النساء [٥٩]..

ومن صفات معاني القرآن التجدد والتعدد في المعنى، وكذلك من صفات الأحاديث النبوية التجدد والتعدد في المعنى... يقول **مصطفي صادق الرافعي** في "**وحى القلم**: عن الأحاديث النبوية المشرفة " إنه كلام كلما زدته فكراً زادك معنى".

وتنقسم الأحاديث النبوية إلى **قسمين رئيسين**:

١-**قسم توقيفي**: وهى وحى صريح من الله تعالى لرسوله في كل ما يتعلق بالعقيدة والعبادات والمعاملات، فيبلغه الرسول ﷺ للناس بكلامه هو، وهى أحاديث مشرفة من وحى الله تعالى له.

وكذلك الأحاديث القدسية عن الله عز وجل، هى مُنزَلة على الرسول ﷺ بمعناها فقط ولم تنزل بلفظها.

٢- **قسم توفيقي**: هو من إلهام النبوة وما علمه الله تعالى لرسوله. وهذه الأحاديث المشرفة توجيهية وتعليمية وتربوية للأمة، والرسول ﷺ معصوم فيها من الخطأ... وكان الوحى ينزل على رسول الله ﷺ بالأصوب، ولكن لم يلغ أى حُكم نطق به رسول الله ﷺ؛ لأنه كان دائماً ينطق بالصواب، وإن كان الوحى ينزل أحياناً له بالأصوب، كما حدث في: حادث أسرى بدر، وحادث الأعمى .

وفي ذلك قال النبي ﷺ: " **إذا أمرتكم بشئ من دينكم فخذوه، وإذا أمرتكم بشئ من رأي فإنما أنا بشر** "[1] لم يقل أُخطئ وأُصيب...لأنه معصوم من الخطأ... وإنما كلامه تجوز عليه الشورى: ﴿ **وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ** ﴾ [2]

عن ابن أم سلمى أن رسول الله ﷺ قال : " **إنما أنا بشر وإنكم تختصمون إلىَّ، ولعل بعضك يكون ألحن بحجته من بعض فأقضي له على نحو ما أسمع. فمن قضيت له في حق أخيه شيئاً فلا يأخذه، فإنما أقطع له قطعه من النار** " [3] وقوله ﷺ " **إنما أنا بشر**: أى لا أعلم الغيب. **وألحن:** أي أبلغ في الكلام وأقوى في الحجة.

ومن الأحاديث التوفيقية : تلك الأحاديث التي يُعلّم بها رسول الله النّاس المنهج العلمي الصحيح في الفكر الإنساني، مثل : حديث تأبير النخل...كما أن من أهداف الأحاديث التوفيقية تأكيد بشرية الرسول ﷺ الذى يأمر بالشورى... ويقبل الرأى الآخر، كما جاء في حادث آبار بدر، وما أشار به الحباب بن المنذر ووافقه الرسول عليه وقال له:" **لقد أشرت بالرأى** ".

---

(١) أخرجه مسلم.

(٢) آل عمران [١٥٩].

(٣) أخرجه الشيخان.

ومن الأحاديث التوفيقية ما جاء في حادث الإفك الذي أرجف فيه المرجفون وطال الوقت ولم ينزل الوحى بالحُكم لحكمة يعلمها الله تعالى، فقال رسول الله ﷺ لعائشة : " **يا عائشة أمَا إنه بلغني كذا وكذا فإن كنتِ بريئة فسيبرئك الله عز وجل، وإن كنتِ ألممتِ بذنب فاستغفري الله** ". وهذا حديث توفيقي يدل بوضوح على أن الأحاديث التوفيقية ليست بوحي صريح من الله ـ عز وجل ـ وإنما هي إلهام النبوة الذى خصَّ الله تعالى به رسول دون سائر البشر [١].

---

(١) انظر موسوعة الإعجاز العلمي للحديث النبوي، ج ١ ، للدكتور أحمد شوقى إبراهيم ص٧، : ٨، نقلاً عن منهاج الصالحين لعز الدين بليق،وانظر كتاب دفاع عن السُّنة لمحمد أبو شهبة ، وخاتم النبيين لمحمد أبو زهرة .

٢- الأهمية العلمية للسنة النبوية:

قال الله تعالي : ﴿ **وَأَنزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ** ﴾[١]

وقال تعالي أيضاً : ﴿ **وما آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ** ﴾[٢]

وقال تعالى أيضاً : ﴿ **وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلاَ مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْراً أَن يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِم** ﴾[٣].

وعن المقدام بن يكرب عن رسول الله: ﷺ أنه قال : " **ألا إني قد أوتيت القرآن ومثله معه، ألا يوشك رجل شبعان على أريكته يقول عليكم بهذا القرآن، فما وجدتم فيه من حلال فأحلوه، وما وجدتم فيه من حرام فحرموه، ألا لا يحل لكم الحمار الأهلي، ولا كل ذي ناب من السبع، ولا لقطة معاهد، إلا أن يستغني عنها صاحبها... ألا أني أوتيت القرآن ومثله معه** "[٤] أي أذن له أن يُبين ما في الكتاب، فيعم ويخص، ويزيد عليه ، ويشرع ما في الكتاب فيكون في وجوب العمل به ولزوم اتباعه كالمتلو من القرآن.

---

(١) النحل (٤٤).
(٢) الحشر (٧).
(٣) الأحزاب (٣٦).
(٤) أخرجه الإمامان: أحمد وأبو داود.

وفي الحديث الشريف الدليل على أنه لا حاجة بالحديث النبوي إلى أن يُعرض على القرآن .. فالذي يثبت عن رسول الله ﷺ يكون تشريعاً ... أما ما رواه بعضهم أنه قال :

" **إذا جاءكم الحديث فأعرضوه على كتاب الله، فإن وافقه فخذوه، وإن لم يوافقه فردوه** " فإنه حديث موضوع ، ولا أصل له.

عن المقدام بن معد يكرب الكندي أن رسول الله ﷺ قال: " **يوشك الرجل متكئاً على أريكته يُحدِّث بحديث من حديثي فيقول: بيننا وبينكم كتابُ الله عز وجل، فما وجدنا فيه من حلال استحللناه، وما وجدنا فيه من حرام حَرَّمناه. ألا وإن ما حرَّم رسول الله ﷺ مثل ما حرَّم الله** "[١].

وحديث رسول الله ﷺ : " **صلوا كما رأيتموني أصلي** "[٢] و " **خذوا عني مناسككم** ".[٣]

وقال عُمران بن حصين – رضي الله عنه – أنه قال لرجل: أتجد الظهر في كتاب الله أربعاً، لا يُجهر فيها بالقراءة؟... ثم عدّد عليه الصلاة و الزكاة ونحو هذا، ثم قال: أتجد هذا في كتاب الله مُفسِّراً؟ إن كتاب الله أبهم هذا، وأن السُّنة تفسر هذا.

---

(١) أخرجه الإمامان: ابن ماجة والدارمي.
(٢) أخرجه البخاري.
(٣) أخرجه مسلم.

وروي سعيد بن منصور عن ابن يونس عن الأوزاعي عن مكحول قال: القرآن أحوج إلى السُّنة من السُّنة إلى القرآن: وسُئل الإمام أحمد بن حنبل عن هذا الحديث فقال: ما أجسر على هذا، أن أقوله، ولكني أقول إن السُّنة تُفسر القرآن وتُبينه[1].

وعليه فإن الأهمية العلمية للسنة النبوية أنها تفسير للقرآن الكريم ، وامتداد له.

(١) انظر موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، ج ١، للدكتور أحمد شوقي إبراهيم ص٩، نقلاً عن: الجامع لأحكام القرآن للقرطبي .

ثالثاً: الصحة في الإسلام(١)

الدِّين الإسلاميُّ هو الدينُ الوحيدُ الذي يَهتم بسلامة الأجسام اهتمامَه بسلامة النفوس والأرواح، وما كان الدِّين الإسلامي – وقد عمل على ترقية النفس البشرية إلى ذلك المستوى السامي الذي هيأه لها، ومهَد كُلَّ الأسباب التي تُوصل الروحَ إلى مَثَلِهَا الأعلى، وقد علم أنّ الأجسام مقرُّها ومستودّعُها في الحياة الدنيا – لِيَذَرَ الأبْدانَ بغير تشريع خاص، يقيها من العلل ويحفظها من الأوصاب والأمراض والأوجاع.

ومن سَعادةِ المسلمين الحَّقةِ أنّ دينَهم لم يَدَعْ شيئًا يَمَسُّ كِيَانَهم، ويحفظُ أبدانَهم إلاَّ وبيَّنَهُ بيانًا شاملاً، وشرحَه شرحًا كاملاً، وذلك لتبلغَ النفسُ البشرية ذلك الكمالَ المُطْلَقَ الذي أشار الله تعالى إليه في قوله: **﴿وَاللَّهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَلَوْ كَرِهَ الكَافِرُونَ﴾**(٢).

إن العليلَ لا تُتاح له الفرصةُ السعيدةُ التي تُمكّنه من أداء واجبه الإنسانيّ الذي فرضه الدِّين، والمرض يجعل المرء أقلّ قدرةً على التخلُّص من خُبث الأهواء، ومجاراة نَزَعَات النُّفوس، وذلك للصلة الوثيقة بين الجسد والرُّوح، فالعلة لها تأثيرها على الجهاز العصبيّ،وعلى تفكير المرء وإدراكه،

---

(١) انظر الإعجاز الطبي في القُرآن الكريم للدكتور محمد وصفي، تعليق د: مدحت السبع ص ٧ : ١٣.

(٢) سورة الصف: الآية ٨.

وعلى إحساسه وعمله، وتستوي في ذلك الأمـراضُ الجسـيمة والآفاتُ النفسيةُ والخُلُقيّةُ.

والمريض لا تُتاح له فرصةُ الجهاد في سبيل الله، والذودُ عن حياض الوطن والدِّين، ولا تُمكّنه العلةُ من السعي لطلـب الرزق، والوقوف في مضمار الحياة، والقيام بواجبه الإنسـانيّ، كعُضو من أعضاء الهيئة الاجتماعية.

بل قد تَعوقُه العلةُ عـنْ أداء فريضـة الحـجّ وصـيام رمضان وصيام الكفارات، بل قـد لا يقـدر علـى الوقـوف والركوع والسجود في صلاته وهو بجانب ذلك ضعيفُ الإرادة، قليلُ الحِيلة، واهي الأعضاء، مضـطربُ التفكيـر، عصـبيّ المِزاج، لا يستفيد العالم منه تلك الفائدةَ التي تعودُ عليـه مـن الأصحاء والأقوياء.

وإنك لترى كيف مدح الله قوةَ البدن في قوله في موسى عليه السلام على لسان ابنة شيخ مـدين: **﴿يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾**(١)، ولقد جمع الله تعالى فـي هذه الآيةِ الكريمة كُلاًّ من سلامة البدن ونقاء الروح، وجعلهمـا خير الصفات التي يجب أنْ يتحلى بها الإنسانُ، وانظـرْ إلـى أيوبَ نبيِّ الله كيف فَرَّ من المرض إلى مـولاه: **﴿ وَأَيُّـوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ . فَاسْـتَجَبْنَا**

---

(١) سورة القصص: الآية ٢٦.

لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِن ضُرٍّ ﴾[1]، ولو تيسرت لأيوبَ العبادةُ في مرضه على الوجه الأكمل لمَا هَرَعَ يشكو مصيبته، ودعا ليكشف علته.

وَمَنْ مِنْ العابدينَ لا يطلب من الله أن يُمتّعه بسلامة الجسم والرُّوح حتى يصبحَ كطالوت الذي قال الله عنه لبني إسرائيل: **﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾**[2]، والبسطة في العلم والجسم كناية عن كمال الروح والجسم جميعًا.

لذلك نرى الطبَّ مجسَّمًا في الدِّين الإسلامي، وليس معنى ذلك أنّ القرآنَ الكريم كتابُ طبّ، وجلّ أنْ يكونَ مقصورًا على ذلك،ولكنّه أشار إشارات صريحةً إلى ما يَهُمّ الناسَ من هذا العلم، وترك لهم مجال البحث فيما عدا ذلك.

- **النَّظافةُ:**

ومما أوجبه الله على المؤمنينَ الاغتسالُ وتنظيفُ البدن وغَسْلُ الأطراف عند كل صلاة: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُوا﴾**[3]،

---

(١) سورة الأنبياء: الآيتان ٨٣، ٨٤.

(٢) سورة البقرة: الآية ٢٤٧.

(٣) سورة المائدة: الآية ٦.

كما أمرنا بنظافة الثياب فقال: ﴿**وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ**﴾[1]، وأمرنا بالاستنجاء عقب التبرّز والتبوّل كما جاء في آية الوضوء، وما أمر الله بالنظافة وفرضها على المسلمين إلاَّ ليكونوا مثلاً يُحتذى: ﴿**مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾[2]، ﴿**إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ**﴾[3].

• الوِقَايَةُ:

ولقد وضع الله قانونَ الوِقاية في قوله تعالى: ﴿**وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ**﴾[4]، وضرب الأمثال لذلك فحرَّم الانتحارَ وهو ما يشمله قوله جلَّ شأنه: ﴿**وَلاَ تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً**﴾[5]، وحرَّم أكل الخبائث التي تَفْتِكُ بالأجسام وتُسبِّبُ الأمراضَ كالمَيْتَةِ والدّم ولحم الخنزير، وحرَّم شُربَ الخمور على اختلاف أنواعها، وأمر بالتخلُّص من الجراثيم والتطهر منها، ففرض الاستنجاء من البراز والبول.

ولا يقتصرُ تحريمُ الدِّين للزنا واللواط على الأسباب الاجتماعية

---

(١) سورة المدثر: الآية ٤.

(٢) سورة المائدة: الآية ٦.

(٣) سورة البقرة: الآية ٢٢٢.

(٤) سورة البقرة: الآية ١٩٥.

(٥) سورة النساء: الآية ٢٩.

فحسبُ، بل إنّ الأمراض الجسمية والخُلُقية والنفسية والجنسية التي تسببها هاتان الفاحشتان لما له نصيب كبير في علة التحريم.

ومن الأشياء التي حرّمها الدِّينُ كذلك للوقاية وطءُ الحائض؛ لما يترتب على هذا الفعل من الأذى والأضرار البالغة التي لا تعود على الرجل فحسبُ بل على المرأة كذلك.

وأرى أنَّ دعوةَ الدِّين إلى دفن الموتى والتعجيل في ذلك عند التحقق من الوفاة لهي كذلك من الأغراض الوقائية لسرعة تعفن الجثث، ولمنع انتشار الأوبئة والأمراض بين الأصحاء، وأعتقد أنَ الأمر بدفن الموتى فرضه الله على البشر منذ خَلْقِ الإنسانِ، وأنّ هذا الأمر يُؤخذ من قوله تعالى في قصة ابني آدم **﴿فطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيه فقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الخَاسِرِينَ . فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَاباً يَبْحَثُ فِي الأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْءَةَ أَخِيه قَالَ يَا وَيْلَتَى أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْءَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ﴾**[1]، ولقد كان ولدُ آدمَ المقتولُ أوّلَ مدفون من البشر على حَسَبِ تعاليم الإسلام.

وإنّ الأمر بعدم الإسراف في الطعام والشراب لهو كذلك من وسائل الوقاية مما يترتب على النَّهم من أضرار تَلْحَقُ بالإنسان، وإنّ هذا الأمرَ هو قوله تعالى: **﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ**

---

(1) سورة المائدة الآيتان ٣٠، ٣١.

تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ المُسْرِفِينَ﴾[1].

ومن طرق الوقاية اتخاذ الأردية المناسبة لحرارة الجو والأردية المناسبة لبرودته قال تعالى: **﴿وَالأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾**[2]، فمن أوبار الجمال وأصواف الأغنام وأشعار الماعز مثلاً تُصنعُ الثيابُ والأردية والأغطية الواقية من شدّة البرد.

- **الغــذاءُ:**

ووضَعَ الدِّينُ مبدأ عامًّا للتغذية، وهو قوله جَلَّ شأنه: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾**[3]، **﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلاَلاً طَيِّباً وَلاَ تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾**[4]، وضرب الله لذلك مثلاً ما استجاب له أهل الكهف حين قالوا: **﴿فَابْعَثُوا أَحَدَكُم بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى المَدِينَةِ فَلْيَنظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَاماً فَلْيَأْتِكُم بِرِزْقٍ مِّنْهُ﴾**[5].

وضرب الله مثلاً للغذاء الصالح لحومَ الأنعام وما يُشْتهى من لحوم الطير الطيب المذاق والأسماك الطرية الجيدة اللحم، وضرب أمثلة كثيرة للخَضْرَوَات الطازجة والمفيدة كالفول

---

(١) سورة الأعراف: الآية ٣١.

(٢) سورة النحل: الآية ٥.

(٣) سورة البقرة: الآية ١٦٢.

(٤) سورة البقرة: الآية ١٦٨.

(٥) سورة الكهف: الآية ١٩.

والقَرْع، ومَنَّ علينا بما أنعم به علينا من الزُّبْدِ وزيت الزيتون واللبن وعسل النحل إلى غير ذلك من الطيبات، ولقد ذكر لنا الله أطيب أنواع الفاكهة في مواضعَ كثيرةٍ من كتابه الكريم وذلك لصلاحيتها للجسم، ولكبير منفعتها له، كلّ ذلك في الوقت الذي حَرَّم فيه علينا خبيث الأنواع: **﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالاً طَيِّباً وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾**[1].

- **الرياضةُ البَدنيَّةُ:**

ولم يَتركْ الدِّينُ الرياضةَ البدنيةَ دونَ أنْ يَعتني بها عناية كافية، وحسبك ما تحويه عبادةُ الصلاة من حركات نظامية، وأعمال بدنية مستمرة يوميًّا في أوقات النهار والليل، يستطيع أن يؤديها كل فرد بغير إجهاد أو إرهاق.

إنَّ الصلاة في الإسلام بهذه الدقة المتناهية، وبهذا النظام العجيب، وبما تحويه من وقوف وركوع وسجود وقعود وتلاوة لخير ما تفسر به أصول الرياضة البدنية الحقّة، ولما كان الدين الإسلامي هو دينَ الله الذي فرضه على البشر؛ لذلك أُنزل ليوافق كل زمان ومكان، ولهذا كانت فريضة الصلاة ميسورة لكل فرد من أفراد العالم، يَعتادها الإنسان منذ صغره فتكون خير مقوّم لبدنه منشِّط لأمعائه، ورياضة صالحة لعضلات جسمه ومفاصله وعظامه، فبحركات الصلاة تتحرك جميع

(١) سورة النحل: الآية ١١٤.

عضلات الانقباض والانبساط في الهيكل الإنساني حتى عضلات الوجه والعضلات التي تحرك الفكين، مع العلم أن أقوى عضلة في الجسم هي عضلة الفكين.

ولا شك أن الفتي والفتاة إذا نشئا علي شريعة خاتم النبيين ﷺ، ومؤيدين فريضة الصلاة حسب النظام الذي بينه الله تعالي، ضَمِنَا قواماً رشيقاً وأَمِنَا من السِّمَن المُشين، وصحبتهما الصحة والعافية طوال الحياة، ولكي تتأكد من أن فرض الصلاة يهدف إليه إلي معني رياضي صحي انظر إلي قوله تعالي يأتون بحركات الصلاة بعيدين عن ذلك الهدف، قال تعالى: ﴿**وَلاَ يَأْتُونَ الصَّلاَةَ إِلاَّ وَهُمْ كُسَالَى**﴾(١).

ولا جدال – من النظرة الطبية – في أن خير الرياضات اليومية هي الرياضية المستمرة غير المجهدة، الميسرة في أي مكان، الموزَّعة علي أوقات الليل والنهار، قبل الشروق، وفي الظهيرة، وقبل الغروب وبعده، وفي أثناء الليل، مع الوضوء الجديد، وكل هذا بجانب المحافظة علي سلامة الأخلاق والتمسك بالكمالات النفسية وتهذيب الروح وتنقيتها من المفاسد مما يعتبر أصلاً أساسياً من أصول الرياضية البدنية الحقة.

وحين قرر الدِّين تلك الرياضة البدنية اليومية بالصلاة، فرض رياضة أخري من نوع آخر تشمل الأعضاء الداخلية من

---

(١) سورة التوبة: الآية ٥٤.

الجسم خاصة الجهاز الهضمي والغدد القنوية وغير القنوية، مما يتعلق بها والجهاز الدوري والأعصاب وغيرها، تلك الرياضية هي الصيام فجعله شهراً على الأقل كل عام، ويضيق بي المقام إذا أردت أن أبين علاقة الصيام بالصحة العامة.

وفرض الله الحج كذلك بجانب ما دعا إليه الدين من أنواع الرياضيات الأخرى كركوب الخيل مثلاً والرمي بالنبال، بل إنه لمن الرياضيات البدنية المهمة التدريب على الأعمال العسكرية بجميع أنواعها، وهذه الأعمال يشملها قوله تعالي: **﴿وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾**[1].

وهو ما يجعل عشرين رجلاً من المؤمنين ينازلون مائتين من خصومهم، قال تعالي: **﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِن يَكُن مِّنكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا . مِائَتَيْنِ وَإِن يَكُن مِّنكُم مِّائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفاً مِّنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لاَّ يَفْقَهُونَ﴾**[2]. ولقد أقسم الله تعالى بالخيل يركبها فرسانها، فيخوضون بها ساحات الوغى، قال تعالى: **﴿وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحاً. فَالْمُورِيَاتِ قَدْحاً . فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحاً . فَأَثَرْنَ بِهِ نَقْعاً .فَوَسَطْنَ بِهِ جَمْعاً﴾**[3].

---

(١) سورة الأنفال: الآية ٦٠.

(٢) سورة الأنفال: الآية ٦٥.

(٣) سورة العاديات: الآيات ١ : ٥.

هذه أمثلة لما شرعه الله تعالى للرياضة البدنية التـــي تهــذب الرجال، وتخلع عليهم ثياب الصحة والسلامة والعافية.

- **عدم الإجهاد والرفق:**

علمنًا أن الإسلام ترك المجال مُتسعاً لما ذكرتُ من الرياضات، وللمؤمن أن يتعبد الله بما فرضه الله عليه ما شاء، فيجازى في الدنيا بالعافية، ويضمن حسن ثواب الآخرة، ولكن يجب أن يعلم أن الدِّين في الوقت نفسه اشترط عدم الإجهاد حتى لا تخــرج الرياضة عن هدفها الأساسي، قال تعالي: **﴿لاَ يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِــذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْراً كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا﴾**[١].

ومن ذلك ترخيص الدِّين للمرضى والمســافرين ألا يصــوموا حتى يقووا على الصيام: **﴿وَمَن كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾**[٢].

وأسقط الدِّين الحج عن المريض الذي يكلفــه الحــج مجهــوداً جسمانياً لا يحتمله، ويشمله قوله جل شأنه: **﴿وَلِلَّهِ عَلَى النَّــاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلاً﴾**[٣].

---

(١) سورة البقرة: ٢٨٦.

(٢) سورة البقرة: الآية ١٨٥.

(٣) سورة آل عمران: الآية ٩٧.

وَأَعفَى كذلك من القتال الأعمى والأعــرج والمرضـــى فقـــال تعالي: ﴿لَيْسَ عَلَى الأَعْمَى حَرَجٌ وَلاَ عَلَى الأَعْرَجِ حَــرَجٌ وَلاَ عَلَى المَرِيضِ حَرَجٌ﴾[1].

وتأمل رفقه جل شأنه بالمؤمنين إذ أعفاهم من قيام الليل كقيــام الرسول الكريم خاتم النبيين ﷺ، ومنعهم من تقليد رسول الله ﷺ فيما لا يحتملون، إذ إنهم لا يستطيعون الجمع بين قيام الليــل، والقتال والسعي في طلب الرزق والسفر، وأشــفق علــيهم أن يفرضوا على أنفسهم فرضًا مستمرًا قد يعوقهم كذلك عن أدائه مرض من الأمراض، تأمل قوله تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَــمُ أَنَّــكَ تَقُومُ أَدْنَى من ثُلُثَي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَن لَّن تُحْصُــوهُ فَتَــابَ عَلَــيْكُمْ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ القُرْآنِ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِــنكُم مَّرْضَــى وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّه وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّه فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّــلاَةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضاً حَسَناً وَمَا تُقَــدِّمُوا لأَنفُســكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللَّه هُوَ خَيْراً وَأَعْظَمَ أَجْراً وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[2]. ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَــنكُمْ وَخُلِــقَ الإِنسَانُ ضَعِيفاً﴾.[3]

---

(١) سورة الفتح: الآية ١٧.

(٢) سورة المزمل: الآية ٢٠.

(٣) سورة النساء: الآية ٢٨.

الباب الثّاني

أحاديث نبوية في الصِّحة العامة

أولاً: من الهَدي النبوي في المحافظة على البيئة ونظافتها.

ثانيـــاً: من الهَدي النبوي في المحافظة على النظافة الشخصية.

ثالثـــاً: من الهَدي النبوي في المحافظة على السلوكيات الصحية.

رابعـــاً: من الهَدي النبوي في الطعام والشراب.

خامســاً: من الهَدي النبوي في الارتقاء باللياقة البدنية.

سادساً: من الهَدي النبوي في المحافظة على الصحة الإنجابية.

ســـابعاً: من الهَدي النبوي في المحافظة على الصحة النفسية والعقلية.

ثامنـــاً: من الهَدي النبوي في الحث على الصيام.

تاســـعاً: من الهَدي النبوي من السيطرة على المرض ومنع انتشاره.

أولاً : من الهَدى النبوي في المحافظة على البيئة وسلامتها

البيئـــة : هى الوسط الذي يعيش فيه الإنسان ، وتشمل العـوامل الطبيعية مثل : الماء والهواء والطعـام والمنـاخ والتربـة والمسـكن ،والعوامـل البيولوجية مثل : الحيوانـات والحشـرات والميكروبـات ، والعـوامل الاجتماعية والنفسية مثل : الثقافة والعادات والسلوكيات ، وتعـتبر صحة البيئة وسلامتها من أساسيات الطب الوقائى ، والتى تعمـل علـى صـحة الإنسان ووقايته من الأمراض المختلفة ، وزيـادة قدرتـه علـى العمـل والإنتاج، وسنبين هـنا الهـدى النبـوي في الحفـاظ على صحة البيئـة وسلامتها، والذي يوضح أن الإسـلام هـو أول شريعـة عرفتهـا الإنسانية، تحـث أتباعهـا على خَلق بيئة صحيـة، وتشمـل: **نظافـة مصادر المياه، ونظافة المسكن والشـوارع، والدعـوة للتشجير، وقتل الحيوانات الضارة ومحـاربة الضـوضـاء وتجنب أمـراض الحـر والـبرد.**

(١) نظـافـة مصـادر الميـاه :

شدَّد الإسـلام على عدم تلويث مصـادر الميـاه فمنـع إلقـاء النجاسات والتبـول والتـبرز فيها ، وفي الحديث عن جابر ﷺ : " أن

النبى ﷺ **نَهى أن يُبال في الماء الراكد** " [1] وفي الحديث أيضاً : " **نهى رسول الله ﷺ أن يُبال في الماء الجارى** " [2] وقال ﷺ أيضاً : " **لا يبُولن أحدكم في الماء الدائم الذي لا يجرى ثم يغتسل فيه** " [3] وقال ﷺ أيضاً: "**اتقوا الملاعن الثلاث : البراز في الموارد، وفي الظل، وفي طُرق الناس** "؛ لهذه الأسباب يعتبر الفقهاء الماء الذي وصله البول أو البراز ماء نجساً ، ولا يجوز الوضوء منه، أو الاستحمام فيه، أو الشرب منه " .

ومن الملاحظ أن أحاديث الرسول ﷺ تركِّز على الماء الراكد أو الدائم مثل : مياه الآبار والترع الصغيرة . وقد ثبت علمياً أن معظم الميكروبات وبيض الديدان كالبلهارسيا لا تستطيع الحياة طويلاً، أو التكاثر في المياه الجارية كمياه النيل والترع الكبيرة، بينما تمثل المياه الراكدة البيئة المثالية لتكاثرها .

ومن المعروف طبياً أن الكثير من الأمراض مثل: التيفود والكوليرا، والدوسنتاريا، وشلل الأطفال، والالتهاب الكبدي الوبائي، يمكن أن تنتقل عدواها عن طريق شرب الماء الملوث ببراز، أو بول المريض.

---

(١) مسلم وابن ماجة والنسائي .

(٢) الطبراني .

(٣) البخاري ومسلم والترمذي .

ولقد ثبت طبياً أن **البلهارسيا** التي تمثل واحدة من أكبر المشاكل الصحية في مصر تنتقل عن طريق ملامسة الماء الذي تلوث ببراز، أو بول الشخص المصاب بالمرض ، وثبت أيضاً أن الماء قليل الحركة مثل: القنوات والترع الصغيرة هو المكان المثالي للطور المعدي لديدان البلهارسيا ، وثبت أيضاً أن أفضل طريقة يمكن أن تقضى على البلهارسيا في مصر خلال أيام ، هى توعية الناس بعدم التبول، أو التبرز في المجارى المائية ، عملاً بالأحاديث الشريفة السابقة في مجال التحذير من تلويث مصادرالمياه ، وهى أفضل بكثير - مع تقديرى لجهود الجميع - من حملات علاج المصابين ، وحملات قتل القواقع بالرش أو خلافة التي تُكلِّف الدولة الملايين من الجنيهات ،والدعوة ماسة إلي إقامة العديد من دورات المياه المجانية في الميادين العامة ؛ تجنباً لقضاء الدهماء لحاجتهم في طريق الناس ، أو في مواردهم المائية مثل: مياه الشواطئ وغيرها. وكل هذه الحقائق تؤكد عبقرية الهدى النبوى في النهى عن التبول في الماء الراكد والجارى معاً .

(٢) نظافة المساكن والشوارع :

اهتم الإسلام بنظافة المساكن حتى أنه اهتم أيضاً بنظافة الساحات حول المساكن ، وفي الحديث الشريف " **طهروا أفنيتكم فإن اليهود**

لا تُطهِّر أفنيتها "[1]؛ وذلك لأن اليهود كانوا يلقون القاذورات في ساحاتهم وطُرقاتهم ، وقد ثبت علمياً وجود مجموعة من الأمراض تزيد وتنتشر في الأماكن العشوائية سيئة النظافة والتهوية والمزدحمة بالسكان، ومن هذه الأمراض أمراض : الإسهال والتهابات الحلق المتكررة والحُمّى الروماتزمية والدّرن، ولقد ثبت أيضاً أن القمامة والأماكن القذرة هى أماكن تكاثُر الحشرات مثل الذباب والصراصير والفئران ، وتعمل الذبابة المنزلية على نقل الأمراض التي تنتقل عن طريق الفم كما تعمل على تلويث الجروح ، ونقل التهابات العين خاصة **التراكوما** ، والتي تصيب حوالى ٩٠% من المصريين ، وقد تتسبب مضاعفاتها في العمى ، وتعمل **الصراصير** التي تعيش على القمامة على نقل معظم الأمراض التي ينقلها الذباب، كما تعمل **الفئران التي تعيش** في المساكن القذرة والمجارى وأكوام القمامة على نقل الكثير من الأمراض للإنسان مثل: الطاعون، والتيفود، واللبتوسبيرا، والديدان، مثل: الهيمينولبس التي تنتشر بين أطفال مصر .

وكما حث الإسلام على نظافة المساكن حث أيضاً على نظافة الطّرقات فنجده يَنهى عن التبوُّل أو التبرُّز في الطُّرقات وأماكن تَجمُّع الناس، ففي الحديث الشريف " **اتقوا اللاعنَين . قالوا: وما اللاعنان ؟ قال : الذي يتخلى في طريق النَّاس، أو في ظلهم** "[2] وأيضاً " **نهى رسول الله ﷺ أن يُبال بأبواب المساجد** "[3]، وقد ثبت طبياً أن

---

(١) الترمذي والطبراني .

(٢) مسلم . يتخلّى: أي يقضي حاجته في الخلاء.

(٣) أبو داود .

بعض الديدان يمكن أن تنتقل للإنسان عن طريق ملامسة الجلد - أثناء سيره حافياً على التربة الملوثة ببراز المريض - مثل: الانكلستوما والاسترانجلويدس. ودعا الإسلام أيضاً إلى إماطة الأذى عن طريق الناس والذي يشمل: القاذورات، والحجارة، والشوك، وبقايا الأشجار، وغيرها مما قد يسبب الجروح والحوادث للمارة، وفي الحديث الشريف " **أعزل الأذى عن طريق المُسلمين** " (١) وقال أيضاً: " **لقد رأيت رجلاً يتقلَّب في الجنَّة في شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تُؤذي الناس** " (٢)، وأيضاً: " **وإماطتُك الحَجر والشُوكة والعَظم عن طريق المسُلمين صَدقة** " (٣).

وقد نهت السُنة عن البصاق على الأرض وفي الحديث الشريف ": **البصاق في المسجد خَطيئة وكَفارَتُها دَفنُها** " (٤). وأيضاً ": **عُرِضَتْ عَلَيّ أعمالُ أُمَّتي حَسنُها وسَيئُها فوجدُت في مسَاوئ أعمالها النخاعةَ تكون في المسجد لا تُدفن** " (٥) ورغم أن الحديثين الشريفين ذكرا أرض المسجد إلا أننى أرى أنهما يشملان عامة طريق المسلمين لقوله ﷺ " **جُعلت لى الأرض مسجداً وتربتها طَهوراً** "، وقد ينقل البصاق أمراضاً خطيرة مثل: الدرن.

---

(١) مسلم.

(٢) مسلم، وأكيد أن هذه الشجرة غير مثمرة ، وغير مفيدة للجميع.

(٣) البخاري ومسلم.

(٤) البخاري ومسلم. وكفارتها: أي علاجها.

(٥) مسلم ، في المسجد : أي المسجد القديم بأرضيته الترابية.

(t. b.) والذى يُمثِّل مُشكلة صِحيةً كَبيرة في مصر وفي العالم كله.

(٣) الدعــــوة إلى التشجـــــــير:

دعا الإسلام لغرس الأشجار والاهتمام بها ، والمحافظة عليها حتى ولو كان المُستفيد منها الحيوانات أو الطيور، وفي الحديث الشريف :" **لا يغرس مسلم غرساً ولا يزرع زرعاً فيأكل منه إنسان ولا دابة ولاشىء إلا كانت له صدقة** "[١]، وجاء أيضاً :" **من نصـــب شَـــجرة فصبر على حفظها والقيامِ عليها حتى تُثمرَ كان له في كَلِّ شـــيء يصُاب من ثَمرها صَدقة من الله عز وجل** " [٢] " ويعتبر علماء البيئة الزروع والأشجار والغابات الرئة الحقيقية للأرض حيث تُخَلص الأرض من ثانى أكسيد الكربون الذي يخرجه الإنسان والحيوان أثناء تنفســـهما وتستخدمه هي في بناء مادتها الخضراء. ومن الثابت طِبياً أنه عنـــدما تزيد نسبة غاز ثاني أكسيد الكربون في مكان مغلـــق تُصـــيب ســـاكنى المكان بصُداع وصُعوبة في التنفس ، وعندما تزيد نسبته بصورة كبيرة قد يُصابون بالإغماء .

(٤) قتل الحيوانات الضَّارة :

فى دعوى غير مسبوقة شديدة التحضر أمر الإسلام بالعطف على الحيوان ، وعدم تعذيبه أو اللهو به واحترام مشاعره ، فجـــاء الحـــديث

---

(١) مسلم.

(٢) أحمد.

الشريف : " **في كل ذات كَبد حَرّاء أجر** " .وأيضاً " **لعــن الله من اتخذ شيئاً فيه روح غَرَضاً** " [١] وأيضاً : " **دخلتَ امرأةٌ النارَ فــي هرة حبستها حتى ماتت فلا هى أطعمتها وسقتها إذ حَســبتها ولاهــى تركتها تأكل من خشَاش** (أى حشائش) **الأرض** " [٢].

وفي المقابل أمر الإسلام بقتل الحيوانات المؤذيــة ، ففــى الحــديث الشــريف : " **خمس فواسق تُقْتَلنَ في الحلِ والحَــرم : الحَيّــة، والغُــراب الأبقَع، والفأرة، والكَلب العقــور، والحــدأة** " [٣] ، وأيضاً : " **اقتلوا الأسودين في الصلاة : الحَيَّة والعَقُرب** " [٤] . ونهى عن اقتنــاء الكلب ، إلا أن يكون كلب صيد أو كلب حراسة ، ففى الحديث الشــريف: " **من اقتنى كَلباً إلا كلبِ صيد أو مَاشية فإنــه ينقص من أجره كل يوم قيراطان** " [٥] ومن المعــروف أن لدغــة **الحية** – خاصة النوع الذي يُعرف بالكبُرى المصرية – مُميتــة خــلال فترة وجيزة ، أما لدغة **العقرب** فتسبب حالة من التسمم تشبه إلــى حــد كبير تلك الناتجة عن التسمم* بالمُبيدات الحقلية ، وقد تفضي إلى الموت . وينقل **الفأر** الكثير من الأمراض للإنسان مثــل : الطــاعون والتيفــود واللبتوسبيرا ، والديدان مثل : الهيمينولبس ، والتى تنتشر بين الأطفال، وتنقل **الكلاب** العــديد من الأمراض للإنسان ، وعلى الرغم مــن ذلــك

---

(١) متفق عليه .
(٢) البخاري .
(٣) مسلم .
(٤) الترمذي .
(٥) متفق عليه .

يفضل البعض تربيتها وهو ما يجعلهم عُرضة لمرض اللبتوسبيرا والفطريات والنزلات المعويّة ، وحتى مرض الكلب المميت إذا كان الكلب مسعوراً. **وترخيص الإسلام في كلب الصيد والحراسة يأتى في ضوء أن هذين النوعين من الكلاب لا يكون بينهما وبين أفراد المنزل علاقة تلامس وجوار، كما أنهما مجبوران للعيش خارج جُدران المنزل.**

(٥) محاربة الضوضاء :

يحارب الإسلام الضجة والجلبة في كل صورها وأسبابها ، وإذا كانت وسائل الضجة الحديثة: كالسيارات والميكروفونات وماكينات المصانع لم تُعرف في عصر الرسالة فقد جاء الإسلام بالتعاليم والمبادئ العامة التي تصلح لكل زمان ومكان ، والتي تبين أن من يُحدث الضجة أو يزعج الناس قد انعدمتْ لديه مبادئ التراحم والتعاطف مع الناس ، والمراعاة لمشاعر غيره قال تعالى: **﴿وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾** [1].

وقد جاء في الحديث الشريف : " **إن الصحابة كانوا في طريقهم إلى إحدى الغزوات إذ حان موعد الصلاة وهم في الصحراء فوقف بعضهم يُؤذِّنُ للصلاة بصوت مرتفع فناداه الرسول وقال لهم: بعض هذا ، فليس بينكم غائب تنادونه ولا أصمَّ فتسمعونه** " . وجاء أيضاً : أن الرسول ﷺ سمع رجالاً

---

(١) سورة لُقمان الآية رقم ١٩ .

يرفعون أصواتهم عند قراءة القرآن في المسجد فقال لهم " **إن كُلاً منكُم يناجى ربه فلا يُؤذي بعضكم بعضاً ولا يرفع بعضكم على بعض في القرآن** " وعندما أراد ﷺ أن يختار وسيلة لنداء الناس ، وتبليغهم مواعيد الصلاة جاء بعض الصحابة يقترحون عليه استعمال الأبواق كاليهود ، أو الأجراس كالنصارى ، أو الطبول كعادة العرب في الحرب، ولكن الرسول ﷺ لم يَستَجب لهذه الآلات المُزعجة العالية الصوت ، واختار الآذان ودعا بلال ليؤذّن للناس ، وكان صَوته رخيماً خفيفاً ترتاح له النفوس ، وقد ثبت أن الضوضاء بجانب أنها قد تُصيب الإنسان - بعد فترة من التعرض لها - بالصَّمم ، فإن لها القدرة على التأثير على القلب حتى أنها قد تُسَبِّب الذبحة الصدرية في بعض المُعرّضين لها ، كما أنها تُؤثِّر على الدورة الدموية الطرفية، وعلى الهضم ، وتزيد من فرصة حدوث إصابات العمل بالنسبة لعُمال المصانع .

* *

* *

(٦) تجنب أمراض الحر والبرد :

من المعروف طبياً أن الإنسان يُحسُّ بالراحة عندما تكون درجة حرارة الجو المحيط به في حدود ١٨ إلى ٢٠ درجة ، فإذا ارتفعت درجة الحرارة بصورة كبيرة كما يحدث في بعض أيام الصيف - خاصة لو كان الإنسان يمارس أعمالاً شاقة تحت أشعة الشمس -، فقد يُصاب بالإرهاق الحراري، أو تقلص العضلات الحراري، أو حتى ضربة الشمس المميتة، كما تؤثر حرارة الجو أيضاً على الجلد فيصاب بحمو النيل . وقد وُجدَ أن الوقاية من معظم هذه المشاكل بأنه يجب

على هذا الشخص تجنب الأعمال الشاقة وأشعة الشمس في الصيف على قدر الإمكان، وشرب كمية كبيرة من السوائل مع الاستحمام ولبس الملابس الخفيفة البيضاء ، وتصديقاً لذلك فقد رخَّصت السُّنة الإبراد في الظهر لشدة الحر، ففي الحديث الشريف عندما أذَّنَ مُؤذن النبي ﷺ للظهر في يومٍ شديد الحر :" **أبرِدْ أبرِدْ .... أو قال شدة الحر من فيَح جهنم فإذا اشتد الحَرُّ فأبردوا عن الصلاة** "[1] .

وفى المقابل فإن نقصان درجة حرارة الجو إلى ما يَقرب من الصفر قد تُعرِّض الإنسان للهلاك بسبب تناقص درجة حرارة جميع أعضاء جسمه ، ولذلك فقد رخَّصت السُّنة التَيممَ بدلاً من الوضوء أو الغُسل تجنباً للمرض ، وحفاظاً على الصحة .

فعن عمرو بن العاص ﷺ قال " احتلمت في ليلة باردة في غزوة ذات السلاسل فأشفقتُ إذا اغتسلتُ أن أهلك فتيمَّمتُ ثم صَليتُ بأصحابي الصُّبح فذكروا ذلك للنبى ﷺ فقال: " **يا عمرو صليتَ بأصحابك وأنتَ جُنُب؟** " فأخبرتُه بالذي منعني من الاغتسال ، وقلتُ إني سَمعتُ الله يقول ﴿ **وَلاَ تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً** [2] فضحك رسول الله ﷺ ولم يقُل شيئا[3]، [4]

---

(١) البخاري .

(٢) سورة النساء ، من الآية ٢٩.

(٣) رواه أبو داود والحاكم وأحمد .

(٤) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور أيمن محمود السعيد من كتاب: الإعجاز في القرآن والسُّنة، ع٥، ص ٣٧ : ٤٣ بتصرُّف، وللاستزادة انظر أصول الطب الوقائي في القرآن والسنة للدكتور: عبدالباسط محمد السيد.

ثانياً: من الهَدى النبوي في المحافظة على النظافة الشخصية

حث الإسلام على الطهارة وعـدَّها نصف الإيمان ، فقد قـال ﷺ "**الطّهـور شطُر الإيمان** " (١) وأوجب الغُـسل على كُل مّسلمٍ ولو مَـرَّة في الأُسـبوع ، حيث قال ﷺ " **غُسل يوم الجمعة واجـب علـى كـل مُحتَلـم** " (٢). ولقد أحصى **علماء الفقه** الأسباب الداعية للاستحمام في الإسـلام بأنها سبعة مُوجبة وستة عشر سبباً مُستحباً أي أنهـا ثلاثـة وعشرون سبباً. وأيضا دعا إلى الوضوء في اليـوم خمس مرات حيث رُوىَ عن النبي ﷺ أنه قال : **لولا أن أَشُقَ على أُمتي لأمـرتهم عـند كل صـلاة بوضـوء** " (٣).

وهناك العديد من الأحاديث التي تدعو الإنسان المُسلم لأن يكـون طاهراً مُعظم وقته ، حتى ولو كان نائماً ..... ويعتبر الطـبُ الوقـائي نظافة الجسم من أساسيات الحفاظ على الصحة ، ومنع المرض، ويندرج تحت النظافة الشخصية : **غسل اليدين** قبل الأكل وبعده ، **وتنظيف الفم** واستعمال السواك أو معجون الأسنان ، ويفضل معجون الأسنان المشتق مادته من مادة السواك ، **وتنظيف الأنف ، وتقليم الأظـافر ، ونظافـة شعـر الرأس ، وإزالة الشعـر الزائد من الجسم والختان ، ونظافـة الثـوب على النحو التالي:**

---

(١) رواه مسلم .

(٢) رواه مسلم عن أبى سعيد الخدري .

(٣) رواه أحمد بإسناد حسن .

(١) غسـل اليديـن :

مـن المعـروف أن غسـل اليـدين قبل الأكـل من العوامـل التي تقُلل من نقـل الأمـراض التي تنتقـل عن طريق الفم ، وهـي مجموعة كبيرة مـن الأمـراض مثـل: **الدوسـنتاريا والتيفـود والكـوليرا** ، كما أن غسَـلَ اليـدين قبل الأكـل يقُـلل أيضـاً مـن الإصـابة ببعض التسـممات بالمعـادن الثقيلـة مثـل : **الرصـاص والزئبق** خاصـة في الفئات التي لها عـلاقة بمثـل هـذه المواد مثل : عُمـال المَصانع والورش. وقـد رُوِىَ عن أنس ﷺ قوله سمعْـتُ رسولُ الله ﷺ يقـولُ : "**من أحـب أنْ يُكْثر الله خـيرَ بيته فليتوضـأ إذا حضـر غذاؤه وإذا رفع** " (١). والمـراد بالوضـوء هنا ــ كمـا فَسَّـروه ــ هو غُسل اليدين . ومن السُنة أيضاً غسـل اليـدين بعـد الاسـتيقاظ من النوم وذلك لأن الإنسـان أثنـاء النـوم قـد يَحُـك بيـديه أنفـه، أو بين فَخـذَيْه مُلوِّثـاً بـذلك يـديـه بالميكروبـات المـوجـودة في هـذه الأمـاكن حـيث رُوِىَ عنه ﷺ: "**إذا اسـتيقظ أحـدكم مـن نومـه فلا يَغمـس يـدَه في إنـاءٍ حتـى يغْسـلها ثـلاثـاً فإنه لا يـدرى أين بـاتت يَـدُه** " (٢) .

---

(١) رواه ابن ماجة والبيهقى .

(٢) رواه الجماعة .

(٢) نظافة الفم باستعمال السواك:

يُعد الفم مدخلاً لكثير من الأمراض المُعدية ، وتكثر به الجراثيم المتعايشة – التي عادةً لا تُسبب أمراضاً – تحت الظروف العادية– والمرضية – التي يمكنها إصابة الإنسان بالأمراض – على أن المضمضة ، وغسيل الفم خاصة إذا ما اقترنت بالسواك تعمل على تقليل هذه الجراثيم كما تعمل على إزالة بواقي الطعام التي تُساعد على نُموها ، والتي يمكنها أن تسبب تسوّس الأسنان ، والتهابات اللثة وتقيحاتها ، وانبعاث رائحة كريهة للفم . وفي الحديث الشريف: " **إذا توضأتَ فمضْمضْ** " (١) وأيضاً: " **السواك مطهرة للفم مرضاة للرَّب** " (٢). وأيضًا : " **لولا أن أَشُقَّ علَى أُمتي لأمرتُهم بالسُّواك مع كل صَلاة**"(٣) ، ومعروف أن الشرع لا يجيز للمُسلم أن يُصلّي وفي فمه بقايا طعام حتى يَغسل فَمه ، ويتمضمض ثلاث مرت ، وعليه أن يخلل أسنانه ، ويُخرج من بينها بقايا الطعام ولا يبتلعه بل يَرميه .

مع العلم أن السواك – هو عود شجرة الأراك – يحتوى على حمض التكنيك القوى ولهذا الحمض تأثير مضاد للتعفنات ، كما أن السوُاك يُطهِّر اللثة والأسنان ويشفى جُروحها الصغيرة ، ويمنع نزيف الدم منها، وهناك دراسات تؤكد أفضلية السُواك عن المعجون والفُرشاة ـ هذا إذا حافظنا على نظافة السواك من التلوث وحافظنا على تنظيفه باستمرار؛ لذا تم حالياً استخلاص معجون أسنان من السُواك له قدرة تطهيريه طويلة المدى على اللثة والأسنان .

---

(١) أبو داود بإسناد صحيح .

(٢) رواه البخارى .

(٣) رواه البخارى ومسلم .

(٣) نظافة الأنف :

من المعروف أن هناك العديد من الأمراض مثل: الأنفلونزا والدفتريا والتهابات اللوزتين والدرن الرئوي ... وغيرها تنتقل العدوى فيها من الشُخص المريض إلى الشخص السليمِ عن طريق الرذاذ أثناء العطَس والكحة؛ لأن مُسببات المرض تكون في الحلق والأنف لذلك فإن نظافة الأنف تعمل على عدم نقل هذه الأمراض ، ولقد حَثَّتْ السُنة النبوية على الاستنشاق والاستنثار بالماء ثلاث مرات بعد كل وضوء حيث قال ﷺ : " **إذا توضأ أحدكم فليجعل في انفه ماء ثم ليستنثر** " (١) وأيضاً: " **بَالِغ في الاستنشاق إلا أنْ تكون صائماً** " (٢). ومن المعروف أيضاً أن غُبار الطريق والميكروبات التي يستنشقها الإنسان أثناء التنفس والتي قد تؤذى جهازه التنفسي بسبب تعلقه بمخاط الأنف، علماً بأن استنثار هذا المُخاط يساعد في جرف هذا الغبار وهذه الميكروبات إلى خارج الفم مُحافظاً بذلك على الجهاز التنفسي من الأمراض المختلفة.

(٤) تقليم الأظافر :

كثير من الميكروبات تعيش تحت الأظافر الطويلة القذرة ، أو تنتقل بعد التَبرز عند عدم غَسل اليدين ، وقد تصل إلى الطعام عند إعداده. ومن هذه الأمراض التي تنتشر في مجتمعاتنا التيفود والدوسنتاريا والتسمم الغذائي والالتهاب الكبدي والديدان خاصة الدودة الدبوسية عند الأطفال، حيث تُسبب البويضات المُجتمعة تحت

---

(١) رواه الشيخان، وأبو دواد .

(٢) رواه ابن ماجة والبيهقى .

أظافر الطفل إلى عدوى من حوله من الأطفال ، أو زيادة إصابته شخصياً – عدوى ذاتية – وقد اعتبر الإسلام تقليم الأظافر من سُنن الفطرة وحَث عليها ، ففي الحديث الشريف : " **خمس من الفطرة : الاختتان ، والاستحداد ، وقص الشارب ، وتقليم الأظافر ، ونتف الإبط** " (١) .

(٥) نظافة شعَر الرأس :

يدعو الإسلام إلى تنظيف الشعر والعناية به ، وفي حديث عائشة رضى الله عنها وهى تشرح كيفية غُسل الرسول ﷺ ذكَرتْ " **أنه كان يدُخل أصابعه في أُصول الشعَر حتى إذا رأى أنه استبرأ أوْصَلَ المَاءَ إلى البَشرة حفن على رأسه ثلاث، ثم أَفَاض على سَائرِ جسَدِه** " (٢) ، ومن المعروف أن العناية بغسيل الشَّعر يمنع حدوث أمراض مثل التَقَمُّل ، وقشر الشَّعر ، ولم يكتف الإسلام بتنظيف الشعر فقط ، بل دعا إلى تهذيبه أيضاً ففي الحديث الشريف: (**من كان له شعر فَلْيُكْرِمْهُ**) " (٣) وفي هذا كمال صحة الشَّعر وبُعْدِه عن الأمراض .

(٦) التخلص من الشَّعر الزائد بالجسم :

دعا الإسلام إلى التخلص من الشعر الزائد في منطقة العانة وتحت

---

(١) رواه البخاري ومسلم .

(٢) رواه البخاري ومسلم .

(٣) رواه أبو داود والبيهقي .

الإبط، وقد تقدَّم في حديث سُنن الفطرة ما يدل على ذلك : " **الاستحداد ونتف الإبط** "[1] . وهو بذلك يعمل على عدم إصابة هذه الأماكن بالتقمّل والجرب ، كما حث الإسلام على قص الشارب حتى لا يتعلق به الطعام والشراب الذي يمكن أن يفْسَد ، ويُسبب عدوى للآخرين وفي الحديث الشريف: " **من لم يأخذ من شاربه فليس منَّا** "[2] .

(٧) ختان الذكور :

دعا الإسلام إلى ختان الذكور فقد ختن الرسول ﷺ الحسن والحسين سابع يوم الولادة ، وتقدم أنها من سنن الفطرة ، وقد ثبت طِبياً بأن عدم الاختتان يؤدى إلى الالتهابات المُتكرِّرة لَحَشَفة القَضيب، وما ينتج عنه من ضيق في مجرى البول ، كما ثبت أيضاً أن عدم الاختتان هو أحد أسباب سرطان القضيب عند الذكور!

(٨) نظافة الثوب :

يعتبر الإسلام الثَّوب الذي تلوث بأية مادة من المواد النجسة ، التي حَددها في حولي ثلاث عشرة أو أربع عشرة مادة ثوباً نجساً لا تجوز فيه الصَلاة ، وكان الرسول ﷺ يستاءُ إذا رأى مُسلما لا يُنَظِّف ثوبَه ، والإسلام لا يدعو فقط للبس الثوب النظيف بل الأنيق أيضاً، ففي الحديث الشريف: " **إن الله جميل يحب الجمال** "[3]. وبديهي أن

---

(١) رواه البخاري ومسلم .

(٢) رواه الترمذي والنسائي، لم يأخذ من شاربه : أي لم يُهذبه بالمقص أو نحوه.

(٣) رواه مسلم .

الثوب غير النظيف يعمل على إصابة صـــاحبه بـــالأمراض الجلديـــة مثل: الجرب والإصابة بالبراغيث والأمراض الفطرية [1] .

(١) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور أيمن محمود الســعيد من كتاب : الإعجاز في القــرآن والسُّــنة ، ع٥، ص٤٣ : ٤٧ بتصـــرف ، وللاستزادة انظر أصول الطب الوقائي في القرآن والسُّــنة للــدكتور: عبــد الباسط محمد السيد.

ثالثاً: من الهَدى النبوي في المحافظة على السلوكيات الصحية

يعد السلوك الإنساني الخاطئ من أهم مسببات المرض ، وعملية تغيير هذا السلوك هي عملية صعبة ومعقدة ، وتحتاج إلى مُوجِّه ذي شخصية جادة وقوية ومؤثرة ومحبوبة ويطابق عمله قوله ، وهو الدور التوجيهي الذي قام به الرسول ﷺ على أكمل وجه، وسأشير هنا إلى بعض السلوكيات التي دعا إليها الرسول ﷺ للوقاية من الأمراض، ومنها: النهى عن شُرب الخمر، ومنع التدخين، والنهى عن العطس في وجه الآخرين، وعن البصاق في أماكن تجمع الناس، والنهى عن الاستنجاء باليمين، والنهى عن الشرب من فم السقاء، والنهى عن الوشم، والنهى عن ترك النَّار عند النوم.

(١) النهى عن شُرب الخمر :

عرّف الإسلام الخمر بأنها: كل مادة مُسكرة وذلك لقوله ﷺ:" **كل مُسكر خمر وكل خمر حرام** " [١] وهذا يُوسِّع المعنى لكي يشمل أي مادة تؤدى إلي السُكر أو الإدمان ولو لم تكن خمراً مثل: **الحشيش، والأفيون، والهيروين**، وغيرها من المواد المُخدرة ، والإسلام لم يمنع شرب الخمر فقط بل لعن كل من يتعامل معها حتى المُصنِّع والبائع والناقل وغيرهم. والحكمة في التشديد في منعها هي: أنها مُضِرة جداً بصحة الإنسان، فلقد أوصى ﷺ أبا الدرداء فقال: " **لا تشرب الخمر فإنها مفتاح كل شر** " [٢]، ومنع شُرب الخمر يقى

---

(١) رواه مسلم .

(٢) أخرجه أحمد .

الإنسان من الأمراض الآتية – التي ذكرها العالم الكندى جيمس رانكين أستاذ الطب الوقائى في جامعة ترونتو بكندا –:

- ***اضطراب الشخصية والسلوك :***

حيث يكون مُدمن الخمور أكثر عُرضة للاكتئاب والانتحار .

- ***تليف الكبد :***

ولقدُ سُمى هذا النوع بتليف الكبد الكحولى، وهو مُنتشر في أوربـــا وأمريكا، ويمكن أن يُؤدى في نهاية المطـــاف بـــالقيء الـــدموي والمـــوت .

- ***السرطان :***

مثل سرطان الحلق والحنجرة، وسرطان الرئة، وسرطان المريء، وسرطان المعدة، وسرطان الأمعاء، والكثير غيرها .

- **ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب .**
- **قُرحة المعدة والاثنى عشر .**
- **نقص القدرة الإخصائية بين الرجال والنساء .**
- **التهاب الأعصاب والعضلات .**
- **الإصابة بمرض السكر (D .M.)، ومرض النقرس (GOUT).**
- **أمراض سُوء التغذية *لنقص الفيتامينات .***
- **أنيميا الدَّم ونقص المناعة .**
- **الإجهاض وعيوب خَلْقِيَّة في الأَجِنَّة .**

وبعـــد هـــذا العـــرض السريع لبعـــض الأمـــراض يمكن أن يقى الإنسان المسلم نفسه منها بامتناعه عن شـــُرب الخمـــر ، ويتضح لنـــا

مدى الإعجـــاز الطبي في قوله ﷺ :" **لا تشرب الخمر فإنها مفتاح كـــل شر** "، ومع هذا يعتقد البعض أن الخمور تُنشط عمليـــة الجِمَـــاع بـــين الزوجين ، ولقد ثبت أن هذا وَهْم ، فهي تزيل الشعـــور بالخجل ، ممـــا قد يُؤدى إلى زيادة الرغبة الجنسية ــ وغالباً مع غير أهله! ــ في حين أنها تُؤدِّى إلى الارتخاء الجنسي مما يُسَبب الكثيرِ مـــن العُقـــد النفســـية والجنسية عند شاربى الخمور ، وكثيراً ما تهدم الحياة الزوجية ، وفـــي الحديث الشريف أنه ﷺ عندما سُئل عن التداوى بالخمر قال : " **إنه ليس بدواء ولكنه داء** " [١].

ومن المعتقدات الخاطئة أيضاً أن الخمر تبعـــث بالدفء وتُزيـــل البرد ، والحقيقة أنها تعمل على توسيع الأوعية الدموية تحت الجلـــد ، مما يؤدى إلى تدفق الَّدم تحت الجلد واحمراره فيُعطى التَّوهّم بأن الجسم قد ارتفعـــت حرارته ، وهو في الحقيقة يُساعد على خروج الحرارة من تحت الجلد إلى الخارج مما يَهبط بدرجـــة حـــرارة الجســـم ، كمـــا أن الكُحوليات تُعّـــد تخديراً لمراكز تنظيم الحرارة بالمُخ، ويؤكد ذلك أنـــه في القطب الشمالي من العالم يحظر على أعضاء البعثات الاستكشـــافية تناول الخمور؛ لأنها قد تؤدى إلى هبوط درجة حرارة الجسم الـــداخلي وتجمد الأعضاء مما قد يؤدى إلى الوفاة ، وسبحان الله فعندما سَأل ديلم الحميري رسول الله ﷺ **السماح له بشرب عصير القمح ليحميه من برد الشتاء في بلده فقال : هل يُسكِر ؟ فرد ديلم : نعم فقال له : اجتنبوه ؛ فرد بأن الناس غير تاركيه . فقال له : فإن لم يتركوه فقاتلوهم .**

---

(١) رواه أحمد ومسلم وأبو داود والترمذي .

(٢) النهى عن التدخين :

لم يَعرف العرب أو المسلمون التدخين سواء في الجاهلية أو في صدر الإسلام ، ولكنه انتقل إليهم في العصور المتأخرة مع دُخول الاستعمار في أوائل القرن العشرين ، والإسلام يُحَرِّم أى عمل ضار بالإنسان سواء كان هذا الضرر صحياً ، أو مادياً، أو معنوياً قال تعالى:﴿ **وَلاَ تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ** ﴾[١] . وفي الحديث الشريف: " **لا ضَرَرَ ولا ضِرار** "[٢] . و على هذا يمُكننا اعتبار التدخين حراماً للضرر الصحي والمادي الذي يلحق بالمُدخن ، ومن المعروف طبياً أنَّ تبغ السجائر يحتوى على كثير من الغازات والمواد السَّامة ، ومن بينها غاز أول أكسيد الكربون ، وغار كبريتيد الهيدروجين ، والنشادر ، والسيانيد السام ، والقطران المسببة لسرطان الرئة ، ومادة النيكوتين ، والزرنيخ والكادميوم ، والكثير غيرها من المواد المضرة والسامة والمُسَرْطنة ، ولقد أظهرت الإحصاءات بأن (٣٠ %) من الشعب الأمريكى من المدخنين، وأن التدخين يتسبب في مقتل (٣٥٠ ألف) شخصٌ سنوياً في أمريكا وحدها- علماً بأن المواد الضارة في تصنيعه في أمريكا في أدنى مستوياتها!- ومن المعروف أن التدخين هو أشهر سبب مُسَبِّب للسرطان في الإنسان ، فهو يزيد احتمالية إصابته بسرطان الرئة (١٠ أضعاف)، وسرطان الفم (٦ أضعاف)، وسرطان المثانة (٣ أضعاف)، وسرطان الكُلى (ضعفان)، وغيرها من السرطانات. ومن الأمراض الأخرى التي قد

---

(١) سورة البقرة رقم الأية ١٩٥ .

(٢) مالك والحاكم والدراقطنى وابن ماجة .

يُسببَها التدخين: أمراض الشريان التاجُى والأنفزيما ، وقرحة المعــدة ، والإجهاض بالنسبة للحــوامل من النســاء.

(٣) النهى عن العطس في وجه الآخرين :

دعــا الإسلام إلى عــدم العــطس في وجــه الآخرين ، ولــيكن العــطس في منديل حتى لا يَنقل للآخرين العــدوى بأمــراض الجهاز التنفسى ، ومن هذه الأمــراض: الأنفلــونزا، والـــزُكام ، و التهــاب الحلق ، والدفتريا ، وغيرها الكثير مــن الأمــراض. وفــي الحــديث الشريف: كان ﷺ " **إذا عَطَس وضع يده أو ثوبه على فيه وخفض بهــا صوتـــه** " [١] ويمكن القياس على موضوع العــطس تجنُب الكُحّـــة في وجــه الآخرين، التي يمكنهــا أيضاً نقل أمراض العاطس نفسها.

(٤) النهى عن البصاق في أماكن تجمع النَّاس :

نَهى الرسول ﷺ عن البصاق، وفي الحديث الشريف: " **البصاق في المسجد خطيئة وكفارتها دَفنها** " [٢] ومن المعروف طبياً أن البصـــاق يتكون منْ إفرازات الجهاز التنفسى ، التي تكون مُحَمَّلَــة بالميكروبــات المسبِّبة لأمراض التنفس مثل : ميكروبات الالتهاب الرئــوي والــدرن، وعندما يبصق المريض على الأرض ثم تجف البصقة تتحلل جزئياتهــا ويحملها الهواء معه ليستنشقها الأصحاء فيصابون بــالمرض الأصـــلي الذي كان يحمله الشخص الذي قام بالبصاق ، ومن الغريب أن بعــض

---

(١) متفق عليه، فيه : أي فمه .

(٢) متفق عليه ، ودفنها : أي دفن البصاق في التراب الجاف .

الميكروبات قد تعيش في البصاق فترة طويلة تُعَدّ بالشُّهور مثل: **الدرن الرئوي** الذي يُعتبر مُشكلة عالمية ، ويمثل البصاق على الأرض أحد العوامل المُهمّة والمتُسببة في نقل هذا المرض الخطير ، وتغطيه البصقة بالتأكيد ستعمل على منع ضررها، وهو ما يُؤكده الحديث الشريف حيث إن معظم الميكروبات لا تعيش طويلاً في التراب الجاف.

(٥) النهى عن الشرب من فم السِّقاء والنَّفخ في الشّرب :

نَهى رسول الله ﷺ عن الشُّرب من فم السقاء ؛ لأنه لو أجاز ذلك لتجمع لعاب كل من شرب من هذا السقاء في نفس الموضع ، وهو الذي سينقل بالتأكيد العدوى من الشخص المصاب إلى الشخص السليم، فعن أبى هريرة ﷺ قال: " **نهى رسول الله ﷺ أن يشرب من فم السقاء أو القِربة** " [١] ، كما نهى ﷺ عن النفخ في الشّرب لأن النفخ يحمل معه ذرات صغيرة من إفرازات الشخص النافخ ، والذى قد يكون مريضاً بأحد أمراض الجهاز التنفسي التي يمكن أن تنتقل بسهولة إلى الشخص السليم الذي سوف يشرب من نفس الإناء ، وفي الحديث الشريف عن ابن عباس رضى الله عنهما أن النبى ﷺ :" **نهى أن يُتنفس في الإناء أو ينفخ فيه** " [٢]. ومن الثابت طبياً أنه لو نفخ أو عطس أو كَحَّ شخص مُصاب بالدرن الرئوي في سائل وليكن لبناً مثلاً وشربه شخص سليم قد يصاب بدرن معوى ، وأيضاً فلو نفخ أو عطس

---

(١) متفق عليه.

(٢) متفق عليه .

أو كَحَ شخص مُصـــاب بالتهــاب في الحــلق أو التهاب رئـــوي فـــي اللبن وتُرك فترة ثم شربه شخص سليم لأصُـيب بالتسـمم الغــذائي بالبكتريا العنقودية .

(٦) النهى عن الاستنجــاء باليمين :

كان رسول ﷺ يجعــل يمناه لطعامه وشرابه ولباسه ، ويُسراه لما عــداها من المهام ، ونهى عــن الاســتنجاء بــاليمين ففــي الحــديث الشريف:"**لا يُمسكن أحدُكُم ذكَرَهُ بيمينه وهو يبــول ولا يتمسَّــح مــن الخَلاء بيمينه**" [١] ، وفي ذلك حكمة عظيمة فاليد اليمنى لو اســتخدمت في الاستنجاء ثُم في الطعام ، أو السَّلام على الآخرين فيمكن أن تكـون مصدراً لنقل العــدوى بالأمراض التي تنتقل عن طريــق الفـم مثــل: التيفود ، والدوسنتاريا، والتسمم الغــذائي، والالتهاب الكبدي الوبائي ، والديدان وخاصة الدّودة الدبوُسية . واستخدام اليد اليسرى في الاستنجاء - دون الشراب والطعام والسَّلام - يُقلل من حُدوث العــدوى بالأمراض السابق ذكرها، والمسألة محتاجة إلى التعود وتدريب على استعمال اليــد اليسرى في ذلك فقط .

(٧) النهى عن الوشم في المناسبات السعيدة :

منع الإسلام الوشم وهو عبارة عن: حَقن مادة مُلونة تحت الجلــد بغرض تلوين أجزاء منه بطريقة معينة ، وجاء في الحــديث الشــريف قوله ﷺ: " **لعن الله الواشمات والمستوشمات** " [٢] وقد ثبت طبيــاً أن

---

(١) متفق عليه .

(٢) متفق عليه.

الوشم يمكن أن ينقل بعض أمراض الدم لأن الواشم- أو الواشمة- عادة يستخدم آلات وأدوات غير مُعــقَّمة، ويستخدمها لأكثر من شخص، ومن هذه الأمراض: الالتهاب الكبدي (B.C.) .

(٨) النهى عن ترك النَّار عند النوم :

حــثَّ الإسلام على عــدم النــوم مع تــرك الموُقــد مشْتعلاً فقال ﷺ " **لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون** " [(١)] وكان يعْتقــد أن ذلك إنما نُهى عنه لمنع الحــرائق فقــط، ولقد ثبــت طبيــاً أن هنــاك ضرراً آخــر أشد من الحَرق وهــو التســمم بأول أكسيد الكربــون.

ومــن العــادات الخاطئــة في مجتمعاتنــا أن يوقــد النــاس الموقــد - الفحم أو الخشب مثلاً - ويتركوه بعــد غــلق باب الحُجرة ليدفئها في ليالي الشتاء الباردة، وأثناء النوم يستنفد الموقــد أكســوجين الحُجرة مما يُؤدِّى إلى صُعــوبة في التنفس ، وأيضا يُؤدِّى إلى احتراق الفحم والخشب أو المــواد العــضوية الأخــرى احتراقــاً غير كامل ، فبدل أن ينتج ثاني أكسيد الكربون كناتج* الاحتــراق ينــتج أول أكســيد الكربون وهو غاز لا لون لــه ولا رائحــة شــديد السُّــمّية يحُـــولُ هيموجلوبين الدَّم إلى ماء مما يؤدى إلى الوفاة - دون أن يــوقظ أهــل المنزل - إذ يصل تركيزه من (٤٠ إلى ٦٠ %) في الدَّم[(٢)].

---

(١) متفق عليه

(٢) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور أيمن محمود السعيد من كتاب الإعجاز في القرآن والسُنّة ، ع (٥) ، ص ٤٨: ٥٣، وللاستزادة انظر أصول الطب الوقائي في القرآن والسُنّة للدكتور: عبد الباسط محمــد الســيد، والطب الوقائي في الإسلام للدكتور أحمد شوقي الفنجري.

تتأثر الشعـــوب في صحتها ، بل وأيضاً في أخلاقهـــا وعاداتهـــا بنوع الغـــذاء الذي تأكله ، وبطريقة تناول هـــذا الطعام ، وقـــد اهـــتم الإسلام بغـــذاء المسلم اهتماماً لم يسبقه إليه أى تشريع من قبل ، فـــلا يخلو كتاب من كُتب الفقه والتشريع من باب عن علم التغـــذية يُســـمَّى باب: الأطعـــمة والأشربة ، وقد دلت الدِّراسات الغـــذائية على أن عدداً كبيراً من أمراضنا هى نتيجة طبيعية لعاداتنا الغـــذائية الخاطئة ، فلقـــد لُوحظ مثلاً أن **سرطان القولون** ينتشر بصورة أكبر بين الشُعوب الغربية عنه بين الشُعـــوب الأسيوية، وقد أعـــزى العلماء ذلك لكثرة ما يتناوله الإنسان الغـــربى من لحُـــوم تـــؤدِّى إلى إصابته بالإمساك، وما يتبعه من احتفاظ بالدهـــون لفترة طويلة في الأمعـــاء، ولوحـــــظ أيضـــاً أن سرطان المعـــدة ينتشر بين اليابانيين أكثر من الأوروبيين والأمريكيين؛ نظراً لأكلهم الأسماك المدخنة نصف المطهية .

وتعليقاً على العادات الغـــذائية الخاطئة يقول الدكتور كولاث أحد أكبر عُـــلماء التغـــذية في أوربا: (إن من يتمسك بعاداتنـــا الغـــــذائية فعـــليه أن يتوقع اندثار عائلته في الجيل الثاني أو الثالث!)، وسأحاول هنا عرض وتوضيح النهج النبوي في الطعام والشراب، مع ما يحملـــه من حل وقائي عالي المستوى.

(١) آداب الطعام والشراب :

للطعام والشراب في السُنة النبوية عـدة آداب لو التزم بها الإنسان أثناء تناوله لطعامه وشرابه لعادت على صحته بأعظم النفع . وقد تقـدم الحث على غسل اليدين قبل الطعام وبعـده. وغسل اليدين قبل الأكـل يعمل على الوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الفم، فعن عائشة رضى الله عنها: " **أن رسول الله ﷺ كان إذا أراد أن ينام وهـو جُنـب تَوضَّأ ، وإذا أراد أن يأكل غسل يديه** " [(١)] .

وكان ﷺ يجلس عند الطعام على ورِكَيه غير مُتمكِّن [(٢)] ، وكان يقول أيضاً : " **إني لا أكل متكئاً** " [(٣)] ، والمقصود هنا أنـه يُفَضِّـل أن يجلس جِلسة من لا يستكثر من الطعام .

وكان ﷺ يأكل بيمينه فها هو ينصح عُمر بن أبى سـلمة الغـلام الصغـير الذي يجلس معه على الطعـام ويقول له : " **يا غلام سَمِّ الله وكُلْ بيمينك** " [(٤)] وهى اليد التي نهى عنِ الاستنجاء بها حتـى يمنـع عدوى الأمراض التي تنتقل من البراز إلىْ الفم ، وهو ما يُسَمِّيه العلماء بالطب الوقائي.

وكان ﷺ يتجنب تناول الطعام حتى تـذهب فورتـه - أي شـدة حرارته - فقد رُوِىَ أن أسماء بنت أبى بكر إذا ثَردتْ - أي صنعـت

---

(١) أخرجه أبو داود .

(٢) الفتح .

(٣) أخرجه مسلم .

(٤) متفق عليه .

ثَريداً: أي فَتّة – غطِّته شيئاً حتى يذهب فوره، ثم تقولَ: إنــي سَــمعتُ رسول ﷺ يقول: " **إنه عظيم البركة** " [١] تعنى الطعام الــذي ذهــب فورته، ولقد ثبت طبياً أن الأكل الساخن يؤدى إلى التهابات أغشية الفم، كما يُمكن أن يُؤدِّى إلى سرطان المريء .

وكان ﷺ يأمر بالقصد في الطعام والشراب حيث قال ﷺ:" **ما مــلأ آدمى وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لُقيماتٍ يُقمْنَ صُلبه، فــإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسِه** " [٢]. وليس المقصود هنا بقوله: " **وثلث لنَفَسه** " أن النَفَسَ يصل إلــى المعـــدة ، ولكن المقصود أن المعدة إذا امتلأت ضَغَطَتْ على الحجاب الحاجز الذي يضغط على الرئتين ، ويَصعُب عملية تمددها ، وبالتالي عملية التنفس، وقد وُجِدَ أيضاً أن امتلاء المعــدة بالطعام بصورة كبيرة يمكن أن يؤدى إلى كَسَلِها و امتلائها بالغازات الناتجة عن تخمُّر الأكل ، وهو مــا قــد يسبب انعكاساً عصبياً على حالة القلب ، ويؤدى إلى خفقانه، أو حتــى الذبحة الصدرية. وكثير من هذه الأمراض يمكــن أن تــزول إذا تقيَّــأ الإنسان الطعام الزائد ، أو استعمل بعض الأدوية المهضمة .

كما حث الإسلام على تنظيم أوقات الطعام ، وحث أيضاً على عدم الأكل بين الوجبات والذى يمكن أن يؤدى إلى ارتباك عملية الهضم، كما يؤدى أيضاً إلى إضعاف شهية الأكل لدى الأطفال أثناء تناولهم للوجبات الأصلية، وفي الحديث الشريف: " **نحن قوم لا نأكل حتى نجــوع، وإذا**

---

(١) الدرامي والبيهقي والحاكم وأحمد .

(٢) أحمد و الترمذي .

أكلنا لا نشبع "[١]. والمتأمل في التدقيق الشديد في الإسلام على أداء صلاة العصر في وقتها المحدد – التي تأتي دائماً بعد غذاء الإنسان المسلم – الذي استيقظ مع الفجر حيث قال تعالى: ﴿ **حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى**﴾ [٢]. والربط بينهما وبين الدعوة لنوم القيلولة التي ستكون بعد صلاة العصر ، " **قيلوا فإن الشياطين لا تقيل**" [٣]. من أجل هذا نجد أن الإسلام حث على عدم النوم بعد الأكل مباشرة ، وهو ما قد يسبب لبعض الأشخاص عُسر الهضم، والتخمة، والذبحة الصدرية .

والإسلام يعتبر الجشاء (التكرُع) ظاهرة مرضية وليست صحية كما يعتقد بعض الناس ؛ لأنه ينتج من غازات المعدة التي تنشأ نتيجة تخمر الأكل بها وإرهاقها بكثرة الطعام ؛ ولذلك فقد قال ﷺ للرجل الذي تجشأ على الطعام: " **كُفَّ عنا جشاءَكَ فإن أكثركم شبعاً في الدنيا أطولكم جوعاً يوم القيامة** " [٤]

وعليه فإن الإسلام يحث على عدم إرهاق المعدة بالطعام أثناء المرض ، ويقول الرسول ﷺ : " **لا تُكْرِهوا مرضاكم على الطعام والشراب ، فإن ربهم يطعمهم ويسقيهم** " [٥]. ومن الثابت طبياً أن

---

(١) أحمد و الترمذي .

(٢) سورة البقرة، من الآية ٢٣٨ .

(٣) أبو نعيم في الطب .

(٤) رواه الترمذي وابن ماجة والبيهقي .

(٥) الترمذي وابن ماجة .

بعض الأمراض مثل: التيفود تقلل شهية المريض للطعام ، وفي حالة إرغامه على الأكل قد يحدث انفجار للأمعاء نظراً لأن جدارها تكون ملتهبة، ومعرضة للتمزق بسهولة .

وليس بغريب أن يدعو الإسلام إلى الحفاظ على نظافة الطعام والشراب حتى لا يكون مَصدراً للعدوى بالأمراض التي تنتقل عن طريق الفم ، حيث جاء في الحديث الشريف: " **غَطُّوا الإناء ، وأوكوا السِّقاء** "[1] ، ورُوِى عنه أيضاً قوله ﷺ في الفأرة تقع في السمن: "**إن كان جامداً فألقوها وما حولها وكُلُوا الباقي ، وإن كان ذائباً فلا تقربوه**"[2]

وقد تقدم النهى عن الشرب من فَم السِّقَاء أو القِربة لما قد يحمله من عَدوى من فم المريض إلى فم السليم ، وتقدم أيضاً النهى عن التنفس في الإناء ، أو النفخ فيه لما قد يُؤدى إلى عدوى إصابة الجهاز التنفسي.

(٢) مُحاربة سوء التغذية :

معلوم أن الأصل والقاعدة في الإسلام هي عدم تحريم أى نوع من الطعام إلا إذا ذُكرَ فيه نَصٌ شرعى ، وعلى ذلك فالإسلام لم يمنع أكل اللحم كما تفعل البوذية التي تُحرّمُ الذَّبح على أتباعها ، ولم يمنع أكل لحم البقر كما تفعل الهندوكية بأتباعها ، ولم يمنع أكل الحيوانات وما يستخرج منها مثل الحليب والبيض والجبن لمدة طويلة قد تصل إلى

---

(١) رواه مسلم وأحمد وأبو داود الترمذي .

(٢) أبو داود وأصله في البخاري .

تسعين يوماً كما تفعل المسيحية بأتباعها ، ومن الثابت أن قلة أكل اللحوم هي من أهم أسباب أنيميا الدم وما ينتج عنها من الضعف العام ، وكان ﷺ يحبُّ اللحم، وفي الحديث الشريف : " **أتى رسول الله ﷺ باللحم فرُفِعَ إليه الذراع وكانت تُعجبه** " [١]

ولقد حث الإسلام على إطعام المساكين لما فيه من دعم للاستقرار الاجتماعي، ومنع أمراض سوء التغذية ، ففى الحديث الشريف : " **أفضل الصدقة أن تُشبع كَبداً جائعاً** " [٢] كما حث الإسلام المسلم على إطعام أهل بيته، ففي الحديث الشريف : " **ما أطعمتَ نفسك فهو صدقة وما أطعمتهُ ولدك فهو لك صدقة، وما أطعمتَ زوجتك فهو لك صدقة ، وما أطعمتَ خادمك فهو لك صدقة** " [٣]. وقد تقدم أن الإسلام ينهى عن شُرب الخمور ، ويمنع التدخين ، وهما من العادات التي تَرتبط ارتباطاً وثيقاً بأمراض سوء التغذية؛ إما لنقص الشهية للطعام لإهمال الوجبات ، أو للفقر الذي عادة ما يرتبط بالإدمان .

(٣) تحريم الأطعمة الضارة :

حدّد القرآن أنواع الأطعمة المُحرمة التي يجب ألا يطعمها

---

(١) الصحيحين .

(٢) البيهقي .

(٣) رواه أحمد .

الإنسان المُسلم حفاظاً على صحته ووقاية له من الأمراض ، وأحل ما دون ذلك من جميع أنواع الأطعمة حيث قال تعالى: ﴿ **حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلاَّ مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ**﴾[1] . وفي الحديث الشريف : " **إن الله ورسوله حَرّم بيع الخمر، والميتة، والخنزير، والأصنام** "[2] .

(أ) الميتة :

من المعروف علمياً أن الحيوان لا يموت إلا لسببين :

١ ــ الشيخوخة . ٢ ــ المرض .

والحيوان الذي يهرم – أي يكبر سنه ويشيخ – يصاب بتليف في جميع الأنسجة مما يفقده قيمته الغذائية ، بينما الحيوان المريض يمكنه نقل المرض للإنسان في بعض الحالات مثل : عدم الطهى الجيد ، أو التقطيع الكبير اللحم، أو وجود سموم لا تتأثر بالحرارة مثل: المعادن الثقيلة كالرُصاص والزئبق والكادميوم .

(ب) الدَّم :

وتناول الدم فضلاً عن أنه يمكن أن ينقل الأمراض من الحيوان للإنسان يمكن أن يصُيب أكله بالغيبوبة حيث يتحلّل الدم في أمعاء الإنسان مُكَوناً الأمونيا التي تؤثر على المُخ – في حالة هُبوط وظائف الكبد – وتحدث تغيرات مَرضية قد تصل بالإنسان إلى الغيبوبة .

(ج) لحم الخنزير :

وتناول لحم الخنزير يُؤدّى إلى العديد من الأمراض نُوجزُها

---

(١) المائدة الآية رقم ٣ .

(٢) مسلم .

فيما يلي:

• **الإصابة بالدودة الشريطية :**

يصل طولها من (٣ـ ٦ أمتار)، وتصيب الإنسان بأضرار كبيرة نتيجة ترك اليرقات لأمعاء الإنسان لتتحوصل في مخ أو قلب أو عين الإنسان مُسببة له بالترتيب: التشنجات ، وهبوط القلب، والعمَىَ!

• **الإصابة بدودة التريكينلا :**

وهي تصيب الإنسان بارتفاع درجة الحرارة ، ونزلة معوية حادة، وقد تؤدى إلى هبوط القلب .

• **عُسر الهضم وصعوبة الامتصاص :**

لأنه يحتوى على نسبة عالية من الدهون .

• **آلام روماتزمية وحصوات بالكُلى :**

لأن لحم الخنزير يحتوى على نسبة عالية من حمض البوليك.

وقد وجُدَ أن لحم الخنزير ينضج سريعاً وبذلك يكون صالحاً للأكل قبل أن تموت الديدان فيه ، ويذكر *الدكتور* جون جوردان في *كتابه*: (وقاية الإنسان من الأمراض المعدية): أن كُلَّ طُرق الوقاية عن طريق فحص لحم الخنزير أثبتتْ عدَم فعاليتها عَلاَوة على تكاليفها الباهظة كما أنها تعُطى الإنسان شُعوراً كاذباً بالسلامة من الإصابة بالمرض .

(٤) الرضاعة الطبيعية :

أمر الإسلام الأم بإرضاع طفلها ، وحَدّد لذلك فترة طويلة نسبياً ، حيث قال تعالى: **﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلاَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾**[(١)]. ومدة الرضاعة في الإسلام ذات أهمية

---

(١) سورة البقرة ، من الآية ٢٣٣ .

قصُوى لأنها تحُرِّم من الزواج ما يحُرِّمه النَّسب وتأكيداً لفترة السـنتين يقول ﷺ : (**لا رضاع إلا في الحولين**)[1]. ولتأكيد أن فترة السنتين هى فترة تكوين وبناء جسم الطفل يقول : " **لا رضاع إلا ما أنشـز العظـم وأنبت اللحم**"[2]. ومن الثابت طبياً أن لبن الأم هـو الغـذاء الصـحى المتكامل الوحيد الذي يضمن للطفل كمال نموه ، وتطوره عقلياً ، ونفسياً وسلوكياً ، وعاطفياً .

وكانت الدعوات التي تبنتها شركات إنتاج الألبان الصـناعية قـد لاقت صدى واسعاً خاصة بين أوساط النساء العـاملات، وكثيـر مـن الأطباء مما دعا منظمة الصحة العالمية ، وهيئة اليونيسيف إلـى عقـد مؤتمر سنة ١٩٨٩ م لتشجيع الأمهات ثانية على الرضـاعة الطبيعيـة والبُعد عن الألبان الصناعية .

ومن الطريف أن الفقراء لم يهتموا بهـذه الـدعوات والـدعوات المضادة ؛ لأنهم ببساطة لا يستطيعون شراء اللبن لأطفـالهم؛ لارتفـاع ثمنه ، ولم يتركوا الرضاعة الطبيعية في أي وقت .

وإليكم بعض فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفـل ، وبالنسـبة للأم ، ومضار الرضاعة الصناعية كما جاء في تقرير مؤتمر منظمـة الصحة العالمية وهيئة اليونيسيف سنة ١٩٨٩م:

أولاً : فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل هي :

(أ) لبن الأم في الأيام الأولى (السرسوب) يحتوى على نسبة عاليـة من البروتينات ومواد الطاقة ، والعناصر المناعية التي يحتاجهـا الطفل في أيامه الأولى .

---

(١) رواه الدارقطنى وابن عدى عن ابن عباس .

(٢) رواه أبو داود .

(ب) البروتين الموجود في لبن الأم من النوع سهل الهضم ، والذى لا يُسبب حساسية .

(ج) الدهون الموجودة في لبن الأم من النوع الذي يستخدم في نمــــو المخ .

(د) السكريات الموجودة في لبن الأم من النوع سهل الامتصاص .

(هـ) يحتوى لبن الأم على الحديد بنسب تمنع من حدوث الأنيميا للطفل في الشُّهور الأوُلى .

(و) يحتوى لبن الأم على فيتامين (د) ، وكالسيوم بنسبة مثالية لمنع لين العظام؛ ولنتذكر قول ﷺ : **"لا رضــاع إلا ما أنشــــــر العظــم"**[1].

(ز) لبن الأم سائل مناعى يُحَصِّن الطفل من أمراض الإسهال ، والجفاف ، والجهاز التنفسي .

(ح) الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية مطلقة يكونون أكثــــر ذكاءً من زملائهم الذين يرضعون ألباناً صناعية .

(ط) لَبن الأم يَسهل الحُصول عليه في الوقت نفسه، وهو معقم، ودافئ، وغير مكلف .

ثانياً : فوائد الرضاعة الطبيعية للأم هي :

(أ) تعمل الرضاعة الطبيعية على أن يَستعيد الرَّحم حجمه الطبيعــــي بعد الولادة ، كما تعمل على منع النزيف من الرحم بعد الولادة.

(ب) تحمى الرضاعة الطبيعية الأم من سرطان الثدى ، وســـــرطان المبيض ، وأمراض الرحم ، وترهل الثدى .

(ج) تساعد الرضاعة الطبيعية الأم على استرجاع رشاقتها ، حيـــث

---

(١) رواه أبو داود .

تساعد على التخلص من أى زيادة في الوزن غير المرغوب فيه والذي يكون أثناء الحمل .

(د) الرضاعة الطبيعية المتواصلة وسيلة طبيعية لمنع الحمل ، حيث يمكنها تأخير الحمل القادم للحفاظ على صحة الأم .

(هـ) يقوى لبن الأم الرابطة العاطفية بين الأم والطفل .

ثالثاً : مضار الرضاعة الصناعية هى :

(أ) تُعرِّض الأطفال لأمراض سُوء التغذية .

(ب) مُقارنة بالرضاعة الطبيعية تُعرِّض الرضاعة الصناعية الأطفال إلى أمراض الإسهال (٢٠ ضعفاً)، وأمراض الجهاز التنفسي (٥ أضعاف)، والأمراض البكتيرية والفيروسية المختلفة .

(ج) الرضاعة الصناعية تعمل على إضعاف ذكاء الطفل ، وتزيد من فُرصة أمراض الحساسية ، والسُكر ، والسَّرطان .

(٥) الحث على أطعمة وأشربة عظيمة الفائدة :

دعت السُّنة النبوية الشريفة إلى مجموعة من الأطعمة والأشربة عظيمة الفائدة ، أظهر العلم بعضٌ فوائدها العظيمة في العلاج والوقاية منها:

(أ) اللبن وفوائده :

يعتبر اللبن في مقدمة الأغذية الحيوانية ، فهو يُؤثِّر بشكل كبير على أوضاع التغذية والصحة الجسمية لما له من قيم غذائية مدهشة ، فهو يحتوى على البروتين الزلالي عالي القيمة الغذائية، وسكر اللاكتوز سريع الامتصاص ، وأغنى مصادر الغذاء بالأملاح خاصة الكالسيوم، والفيتامينات خاصة فيتامين (أ) .

وقد ورد عنه ﷺ أنه قال : " **من أطعمه الله طعاماً فليقل : اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه ، ومن سقاه الله لبناً فليقل : اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فانه ليس شئ يجزئ من الطعام والشراب غير اللبن** " [(١)].

وبالإضافة إلى استخدام اللبن في علاج أمراض القُرحة المعدية ، وقرحة الاثنى عشر وبعض أمراض الكبد ، وبعض الأمراض الجلدية فإنه له قدرة وقائية نلخصها فيما يلى :

- تغذية المرأة الحامل يومياً باللبن يحميها من تسوس الأسنان ، ولين العظام الذي يمكن أن ينتج عن سحب المواد الكلسية من عظام وأسنان الأم أثناء الحمل لتكوين عظام وأسنان الجنين .
- تغذية الأطفال بعد الفطام باللبن يمدهم بالأملاح المعدنية ، والفيتامينات اللازمة لنموهم ووقايتهم من الأمراض المعدية ، وأمراض سوء التغذية .
- يستخدم اللبن مع العسل قناعاً لتحسين تغذية جلد الوجه بغرض التجميل .

(ب) عسل النحل وفوائده:

- يعد عسل النحل هذا الإنتاج العجيب أصغر مصنع كيماوي لا يتجاوز حجمه رأس الدبوس وضعه الخالق في غدة صغيرة في جسم نحلة العسل ، ويعد واحداً من أهم الأغذية التي يستخدمها العلم الحديث في علاج الأمراض ، ولا يخلو مرجع غذائي من ذكر خواص العسل الشفائية للعديد من الأمراض مثل: علاج الجروح ، وقرحة المعدة، والاثنى عشر، وحالات البرد ، والسعال ، والتهابات العين، ونزيف الدم ،والتسمم الكحولي ، وغيرها من الأمراض، حتى أصبحت ملعقة عسل النحل صيدلية كاملة في قيمتها مصداقاً للآية

---

(١) أخرجه أبو داود والترمذي وابن ماجة .

الكريمة التي تقول: ﴿ **يَخْرُجُ من بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ** ﴾ [١] ، والحديث الشريف الذي يقول: **(عليكم بالشفاءين العسل والقرآن)** [٢] . ولقد كان ﷺ يحب العسل كما ذكرت السيدة عائشة رضى عنها حين قالت :" **كان رسول الله ﷺ يحب الحلواء والعسل**" [٣] .

وما أود أن أبينه هنا هو دور العسل الوقائى فلقد ذُكِرَ في الحديث الشريف : " **من لعق العسل ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم البلاء** " [٤] .

ويمكننا إيجاز هذا الدور الوقائى لعسل النحل في النقاط التالية :

- الوقاية من السرطان حيث أثبتت الدراسات العلمية احتواء العسل على عناصر فعالة تعوق عملية التكاثر في الخلايا السرطانية .
- يَقى العسل المَرأة الحامل من حدُوث الغثيان والدوخة أثناء الحمل، وكذلك من اضطرابات الأسنان واللثة .
- يُستخدم العسل مع اللبن في التجميل ، والوقاية من تجاعيد الوجه.
- يُستخدم غذاء ملكات النحل في تجديد النشاط والحيوية ، وزيادة القدرة الجنسية .
- يَستخدم البعض سم النحل في الوقاية من الإجهاض المتكرر ، على سبيل المثال لا الحصر [٥].

---

(١) سورة النحل ، من الآية رقم ٦٩ .

(٢) ابن ماجة .

(٣) البخاري والترمذي .

(٤) ابن ماجة .

(٥) انظر المركز العلاجي التابع لكلية الزراعة بجامعة قناة السويس ، فرع العريش.

(جـ) التمر وفوائده:

يُعد التمر – وهو البلح بعد جفافه – من الأطعمة ذات القيمة الغذائية المُرتفعة ، لاحتوائه على نسبة عالية من السُكريات والفيتامينات خاصة (أ) ، (ب)، والأملاح خاصة: الكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والحديد ، والفسفور. وكان ﷺ " **يحب التمر والزبد** "[١] ومن الأحاديث الداعية إلى أكل التمر: " **إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة** " (٢) ، وأيضاً : " **نِعْمَ سُحُورَ المؤمن التَّمر** "[٣] التي تُبين فضل تمر المدينة مصداقاً لقول الرسول ﷺ : **(إن في عجوة العالية شفاء...)**[٤].

ومن الفوائد الوقائية للتمر التي تم إثباتها حديثاً :

- يعمل التمر على انقباض الرحم أثناء الولادة فيساعد على إتمام عملية الولادة ، كما يمنع حُدوث النزيف بعد الولادة؛ لاحتوائه على مادة البيتوسين . ولذلك كان التمر غذاء السيدة مريم العذراء عندما قاربت الولادة .
- يقي من ازدياد إفراز الغدة الدرقية التي يسبب نشاطها توتر الأعصاب .
- يعمل على الحفاظ على سلامة الإبصار ، ويقي من العشى الليلي؛لاحتوانه على نسبة عالية من فيتامين(أ).
- يقي من الضعف الجنسي لاحتوائه على نسبة عالية من الفسفور .

---

(١) أبو داود .

(٢) الترمذي.

(٣) ابن حبان والبيهقي.

(٤) رواه مسلم.

(د) الحبة السوداء (حبة البركة) :

هى من النباتات القديمة في مصر التي كانت تسُتخدم في علاج أمراض الصدر والكحة ، ولقد عرفها العربي القديم ، وجـاء الرسـول ليؤكد لنا فوائدها الجمة ، ومنافعها التي لا تُحصى ، وقال فيها كما جاء في الصحيحين : " **إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السأم** " وهو الموت ، وتصديقاً لهذا الكلام فلقد تم استخدامها حديثاً في الاستشفاء من كثير من الأمراض مثل آلام الظهر ، والمفاصل ، والأعصـاب ، والمعدة ، والصداع ، والتهابات اللثة ، والأسنان ، والارتخاء الجنسى ، والكثير غيرها من الأمراض . ولكنني هنا أضيف أنها تقى من :

- نزلات البرد .
- حصوات الكُلَى ، لكونها مُدِرَّة للبول مما يعمل على عدم ترسـب الأملاح المُكَونة للحصوة .

(هـ) البصل والثوم وفوائدهما :

- **البصل :**

رُوِىَ عن عائشة رضى الله عنها أنها سُئِلَتْ عن البْصـل فقالـت : " **إن آخر طعام أكله النبى ﷺ كان فيه بصل** " [1] . وفـي السَـنن أنـه أمر آكله ، وآكل الثوم أن يُمِيتاهُمَا طبخاً " .

ولقد تم حديثاً اكتشاف الكثير مـن مجـالات الوقايـة والاستشـفاء بالبصل، وسأكتفي هنا بمعلومة واحدة وهى **قدرة البصـل التطهيريـة** العالية التي قد تصل إلى حد التعقيم ، **فالأبخـرة المتصاعدة من البصل**، أو عصارته ، **أو أوراقه أثناء المضغ في الفم تكون قادرة علـى قتـل**

---

(١) رواه الترمذي .

الميكروبات ، والجراثيم الضارة الموجودة عادة في الفم ، وبذلك تمنع تعفن الجروح التي يحدثها مضغ الطعام بالفم ، وتساعد على التئامها مما يحافظ على الفم ، والأسنان ، واللثة في حالة صحية جيدة.

ومن المعروف أن للبصل رائحته النفاذة التي تنبه الدورة الدموية ، والتنفسية ، والعصبية ، بدرجة أسرع وأقوى من المنبهات الطبية مثل : النشادر ، حتى إن الناس اعتادت على تقريب بصلة من أنف المصاب بإغماء أو دوخة ، وبما أن طبخ البصل يضيع هذه الرائحة النفاذة ، فقد أمر الرسول ﷺ آكله بطبخه حتى لا يُؤذى من حوله من الأصحاء الذين لا يحتاجون لهذا التنبيه .

- **الثوم :**

أما عن الثوم فقد استُخدم منذ القدم كدواء ، حتى إنه كان يصرف للعُمّال المصريين الذين كانوا يعملون في بناء الأهرامات كحصة يومية أثناء عملهم ، وقدَّمه الرُومان لعمالهم ولجيوشهم ؛ نظراً لما يعطيه من مناعةٍ لهم ، وفي تخفيف متاعبهم من الكُحَّة والزُكام ، من أجل ذلك انتشرت في أيامنا هذه الكبسولات التي تنتجها شركات الأدوية وتحتوى على عصير الثُوم مُضافاً إليه بعض الفيتامينات .

وسأكتفي هنا بذكر بعض فوائد الثوم الوقائية :

- مضغ الثوم لمدة (٣) دقائق يعد كافياً لقتل جميع الميكروبات التي توجد بالفم .
- يعمل الثوم على الوقاية من الأوبئة والأمراض المعدية .
- يعيق الثوم نمو الخلايا السرطانية .

- يمنع ترسيب الكولسترول والدهون على جدران الشرايين، مما يساعد على عدم الإصابة بتصلب الشرايين.
- مفيد للأعصاب ، والقوة الجنسية ، مما يفيد مرضى البول السكرى بوقايتهم من مضاعفاته [(١)] .

---

(١) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور ايمن محمود السعيد من كتاب : في القرآن والسُنة ، ع (٥) ، ٥٣: ٦٥ بتصرف، وللاستزادة انظر أصول الطب الوقائي للقرآن والسُنة للدكتور عبد الباسط السيد، وصحتك في الغذاء لمحمد السيد أرناؤوط ، والطب الوقائي في الإسلام للدكتور أحمد شوقي الفنجري، وأخطاء التمدن في التغذية للدكتور أمين رويحة.

خامساً: من الهَدى النبوي في الارتقاء باللياقة البدنية

اهتم الإسلام بالقوة البدنية للمسلم ولياقته ، ويكفى أن الصلاة التي يؤديها المسلم في اليوم خمس مرات تعمل على تحريك وتقوية جميع عضلات مفاصل الجسم ، مما يقى من تيبسات المفاصل خاصة العمود الفقرى .

ويعتقد البعض خطأ أن ممارسة الرياضة تتنافى مع وقار واحترام الإنسان المسلم ، وتناسى هؤلاء أن من أبرز صفات المُسلم أنه القوى الأمين ، حيث قالﷺ: "**المؤمن القوى خَيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير** "، ويصف الله تعالى أحد رُسله فيقول: **﴿إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الأَمِينُ﴾** [(١)] ومنهج الإنسان في ذلك يعتمد على الدعوة للتغذية السليمة ، وممارسة الرياضة والسباقات، و النهى عن الإرهاق في العمل ، والدعوة إلى أخذ القسط الوافر من الراحة والنوم .

(١) الدعوة إلى التغذية السليمة :

لم يكتف الإسلام بمنع الغذاء الضار بالجسم . كالميتة والدم ، ولحم الخنزير ، ولكنه أمر بكل ما يفيد الجسم من الأغذية مثل: اللبن ، والعسل ، والتمر ، وغيرها وقد تَقَدم أن الإسلام حارب المذاهب النباتية التي تُحرِّم أكل اللحوم مثل: البوذيين والهندوكيين ، ولم يمنع الإسلام أتباعه من الصوم عن أغذية بعينها فترات طويلة حتى لا تؤدى إلى ظهور أعراض نقص التغذية ، والضعف العام كما تفعل المسيحية بأتباعها.

---

(١) سورة القصص /من الآية ٢٦ .

(٢) ممارسة الرياضة والسباقات المشروعة:

ورد عن السيدة عائشة رضى الله عنها أنها قالت : إن رسول الله ﷺ قد سابقها ، وكانت نحيلة خفيفة فسبقته ، ثم مرت السُنون وكثر شحمها فسابقها فأخذ يُذكّرها بالمرة السابقة ويقول لها: "**هذه بتلك**" [١]
وذُكر عن أبو هريرة أنه قال : **ما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله كأن الأرض تُطوى له ، وإنا لنجهد في السير ، ولا يبدو عليه جهد** "
وقد دعا الرسول ﷺ أيضاً إلى الرماية وركوب الخيل ، ومن بعده خليفته عُمر حيث قال ﷺ: "**ارموا واركبوا، وأن ترموا أحب من أن تركبوا**"[٢]
وسمح أيضاً للمسلمين للمراهنة في سباق الخيل ، وسباق الإبل ، والرماية فعنه ﷺ: " **لا سبق إلا في خف أو حافر ، أو نصل** ".

ومن المعروف طبياً أن الرياضيين هم الأطول عُمراً ، والأقل عُرضة لأمراض السمنة ، والقلب ، والأوعية الدموية ، والرئة .

(٣) النهى عن الإرهاق في العمل:

حث الإسلام على عدم الإرهاق في العمل ؛ لأن العمل المتواصل بدون راحة يُؤدى إلى فُتور قوة الإنسان ، وحينئذ قد يُصاب بأمراض كان محمياً منها وقت قوّته مثل: مرَض الدرن الرئوي الذي عادة يُصيب الطبقة الكادحة قليلة التغذية ،وتصديقاً لذلك فقد قال ﷺ: "**فإن لجسدك عليك حقاً** " [٣] . كما دعا الإسلام أيضاً إلى إعطاء الجسم

---

(١) رواه أبو داود .

(٢) رواه أبو داود .

(٣) أخرجه البخاري .

حقه في الراحة والخلود إلى النوم، فعن أنس - رضى الله عنه - قال: قال ﷺ: " **قيلوا فإن الشياطين لا تقيل** " [(١)] والأخذ بسنة القيلولة تُعين الإنسان على أن يستأنف عمله وعبادته، وكل ما هو مطلوب منه من واجبات في بقية اليوم بحيوية ونشاط.

كما حث الإسلام على عدم السهر ليلاً إلا لعذر كمدارسة علم، أو مجالسة ضيف ، أو مؤانسة عروس قال ﷺ : " **إياك والسهر بعد هدأة الليل** " [(٢)]. والإسلام يرى أن النهار يكون للعمل والنشاط ، والليل للراحة والسكون ، وهذا يتفق مع تكوين الإنسان الداخلي الذي تخرج إفرازاته الهرمونية يومياً مع الصباح الباكر لتُساعده على النشاط أثناء النهار، مما دعا البعض لتسمية ذلك بالساعة البيولوجية، ويعانى العمال المطالبون بتغيير وردياتهم بصفة منتظمة من ملازمة أعراض تسمى:(shift work syndrome) وفيها يُحسون بالإرهاق ، وعدم الكفاءة في العمل ، ومشاكل صحية أخرى مثل اضطرابات الهضم والنوم [(٣)] .

---

(١) أبو نعيم في الطب .

(٢) أخرجه الحاكم في المستدرك .

(٣) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور أيمن السعيد من كتاب: الإعجاز في القرآن والسُنة، ع (٥) ، ص٦٦ :٦٨ بتصرف ، وانظر أصول الطب الوقائي في القرآن والسُنة للدكتور عبد الباسط السيد ، وانظر منهج السُنة النبوية في رعاية الصحة للدكتور بدير محمد بدير.

سادساً: من الهَدى النبوي في المحافظة على الصحة الإنجابية

الصحة الإنجابية هي: " تلك القواعد التي تضمن للزوجين حياة جنسية راضية ، والقدرة على إنجاب أطفال أصحاء" ، والملاحظ أن الإسلام أكثر الأديان السماوية التي نظمت عملية الصحة الإنجابية السليمة ، فلم يترك صغيرة ولا كبيرة إلا طرقها ووضع لها تنظيماً دقيقاً بهدف خلق مجتمع سليم من الناحية الصحية والأخلاقية .

وسأبين هنا بعض المبادئ التي حث عليها الإسلام ، وتدعو للصحة الإنجابية السليمة :

(١) الدعوة إلى الزواج :

يعتبر الإسلام الزواج هو الطريق الوحيد للإشباع الجنسى ، والإبقاء على النوع الإنسانى ، والمحافظة على الصحة واجبة على كل مقتدر على مؤنته وخائف على نفسه من الوقوع في الحرام ، ففي الحديث الشريف :" **يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج**" [١] ، وأيضاً: " **الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة**" [٢]

وتصديقاً للفوائد الصحية للزواج فقد جاء في أحد التقارير الصحية لهيئة الأمم المتحدة بأن المتزوجين يعيشون مدة أطول مما يعيشها غير المتزوجين سواء أكان غير المتزوجين أرامل، أم مطلقين، أم عَزباً من الجنسين .

---

(١) متفق عليه .

(٢) رواه مسلم .

وبالإضافة إلى الاهتمام بأخلاق الزوجة اهتم الإسلام أيضاً بالعوامل الوراثية أثناء اختيار الزوجة ، ففى الحديث الشريف :" **تخيروا لنطفكم فإن العِرق دَسَّاس** " [١] وقد وضع ﷺ بهذا الحديث الشريف حجر الأساس لعلم جديد هو علم الوراثة ، وتؤكد الدراسات الطبية وجود العديد من الأمراض التي يمكن أن تنتقل من الأباء للأبناء مثل : السُكر، وبعض أمراض القلب ، وقِصر النظر ، وعمى الألوان ، والتشنجات ، وضيق التنفس ، وبعض أمراض الدَّم ، وغيرها الكثير مما حث علماء الطب الوقائى على دعوة الزوجين المقبلين على الزواج لعمل فحص ما قبل الزواج ، والذى يشمل عمل أشعة على الصدر ، وتحليل جينى، وتحليل للدم ، و البول ، والبراز ، و أيضاً حَرّم الإسلام زواج الأخوة في الرضاعة ، وكَرَّه زواج الأقارب ، وفي ذلك يقول الرسول عليه ﷺ: " **اغتربوا ولا تضووا** " أي من الأفضل الزواج من الأباعد، والبعد عن زواج الأقارب حتى لا يضعف نسلكم ، ولقد أثبتت الدراسات الوراثية أنه كلما زادت القرابة العائلية بين الزوجين زادت احتمالية إصابة الأبناء بالأمراض الوراثية ، والعُيوب الخَلْقية .

(٢) تحريم العلاقات غير السوية بين الجنسين:

حرم الإسلام الزنا وعدّه كبيرة من الكبائر ؛ لأنه يهز كيان الأسرة، ويضيع النسب، كما أنه سبب مباشر في انتشار الأمراض الجنسية ، والتشرد ، والانحراف والجريمة، وفي الحديث الشريف: "**يا شباب**

---

(١) رواه ابن ماجة .

قريش احفظوا فروجكم ، ولا تزنوا ، ألا من حفظ فرجه فله الجَنَّة "[١] ، ولقد ثبت طبياً أن هناك العديد من الأمراض التي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية المُحَرَّمة مثل : **الزُهرى** ، **والسيلان** ، **والكلاميديا والثؤلول التناسلى** ، **والهيربس التناسلى** ، **والأمراض الجلدية** مثل : **الجرب** ، **والتقمل** ، **وأيضاً الالتهاب الكبدى (C.B)**.

ولقد حَرَّم الإسلام أيضاً اللواط ففى الحديث الشريف : (**من وجدتموه يعمل عَمل قَوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول به**)[٢] . وحرَّم أيضاً إتيان المرأة في دُبرها حيث قال رسول الله ﷺ :" **استحيوا من الله ولا تأتوا النساء في أدبارهن** "[٣] .

ومن المعروف طبياً أن اللواط ، وإتيان المرأة من دبرها إلى جانب أنهما ينقلان الأمراض الجنسية التي ذكرتها فهما يؤديان إلى تشققات والتهابات شديدة بفتحة الشرج بالنسبة للمفعول به ، كما تؤدى إلى التهابات قناة مجرى البول التي قد تصل إلى البروستاتا ، وتسبب العُقم بالنسبة للفاعل.

وعلى الشباب أن يجتهد في تعليمه ، وأن يسعى جاهداً في إيجاد وظيفة شريفة ومحترمة، وعلى الفتيات أن تصبر صبراً جميلاً حتى يرزقها الله سبحانه وتعالى بالأزواج الصالحين القادرين صحياً ومادياً على الزواج، وعلى الوالدين(الأب والأم) أن يتقوا الله ولا يرهقوا الشباب الصالح المقبل على الزواج حديثاً من بناتهم بالأعباء الاقتصادية الزائدة التي تفوق قدراتهم الاقتصادية؛ فتجعلهم يصرفون النظر عن

---

(١) البيهقى .

(٢) أبو داود والترمذي.

(٣) ابن ماجة والترمذي .

الزواج ــ مضطرين ــ ويتجهون إلى ممارسة الرذيلة مما يساعد على زيادة نسبة العوانس ،وما ينتج عن ذلك من انحلال المجتمع وفساده.

(٣) آداب الفراش:

للإسلام آداب أثناء الجماع تراعى مشاعر الطــرفين، وتضــمن حصول كل منهما على حقه بطريقة مُرضية وبعيدة عن نقل الأمراض ، ومن هذه الآداب :

أ – **تحريم الجماع أثناء فترة الحيض والنفاس:** عندما سُئل ﷺ عن فترة الحيض عند النّساء قال: " **اصنعوا كل شئ إلا النكاح** " وفي لفــظ " **إلا الجماع** "[(١)]. وفي ذلك حِكم عظيمة منها :

* **بالنسبة للزوجة** : في فترة الحيض تكون الأعضاء التناسلية للمــرأة: (كالمهبل ، والرحم ، والمبيض) في حالة احتقان شديد ممــا يجعلهــا عُرضة للجراح الصغيرة ، والتسلخات غير المرئية عنــد ممارســة الجماع مما يسبب دخول الميكروبات التــي يمكــن أن تــؤدى إلــى الالتهاب، والعقم .

* وفى فترة النفاس يكون الرَّحم والمهبــل والأعضــاء التناسـلية الخارجية مليئة بالجروح التي يمُكن أن تدخل الميكروبات التــي قــد تسبِّب حُمَّى النفاس ، وما يتبعها من عواقب وخيمة .

* **بالنسبة للزوج:** فيكون عرضة للإصابة بالتهابات مجرى البــول إذا مارس الجماع أثناء فترة الحيض ؛ **لأن الدم النازل من الرَّحم يُعتبــر** مزرعة للميكروبات.

ب – **ملاعبة الزوجة ومداعبتها قبل الجماع** : كما يجب علي الــزوج

---

(١) **الجماعة إلا البخاري .**

الانتظار حتى تقضى حاجتها أثناء الجماع ، وينصح الأطباء بألا يباشر الزوج زوجته دون أن يسبق هذا اللقاء تمهيد جنسى ، ويُقرون أيضاً أن عدم فهم الزوج لهذه الحقيقة بالإضافة لما يعانى منه بعض الأزواج من القذف السريع قد يصيب زوجته بالعقد النفسية ، وعدم الإشباع الجنسى ، وفي النهاية البرود الجنسي ، ورُوى عن أنس بن مالك أن الرسول ﷺ قال : " **إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها ،فإذا قضى حاجته قبل أن تقضى حاجتها فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها** ". وجاء في الحديث الشريف أيضاً : " **هلا بكراً تُلاعبها وتُلاعبك** "

جـ - الطهارة بعد الجماع : قد أوجب الإسلام الطهارة بعد الجماع؛ لأنه من المعروف طبياً أن الإنسان أثناء الجماع وبعده يُفرز جسمه كمية كبيرة من الأدرينالين الذي ينشط غدد العرق الجنسية ، والموجودة في منطقة العانة ، وتحت الإبط فتظهر رائحة كريهة، ولهذا السبب فلقد سَنّ الإسلام الطهارة قبل معاودة الجماع ، وفي ذلك يقول رسول الله ﷺ:" **إذا جامع أحدكم وأراد أن يعاود فعليه بالطهارة فإن ذلك أنشط** "[١] ، وإلى جانب ذلك فالإسلام يأمر بغسل الأعضاء التناسلية بعد المباشرة لمن يريد النوم بدون طهارة ؛ولهذا الأمر فائدة طبية عظيمة فمعظم الميكروبات التي تعيش في الأماكن التناسلية، والتي يمكن أن تنتقل من أحد الزوجين إلى الآخر هي من النوع الضعيف الذي يمكن القضاء عليه بمجرد الغسيل بالماء قبل تمكنه من اختراق الجلد ، ولقد صح عن الرسول ﷺ : أنه سُئل: " **أيرقد أحدُنا وهو جُنُبٌ؟ : قال : توضأ واغسل ذَكَرك ثم نم** "[٢]

---

(١) مسلم .

(٢) البخاري .

(٤) ختان الإناث:

يعتبر الإسلام ختان الذكور من أمور الفطرة ، ولقد ثبت طبياً أن ختـــان الذكور يقى حشفة القضيب من الالتهابات المتكررة ، ومن ضيق مجرى البول، ومن سرطان القضيب .

أما بالنسبة لختان النساء: فمن الناحية الطبية لو كان من النوع الـــذي يزال فيه كامل البظر والشفرين ، قد يُصيب المَــرأة بـــالبرود، والـــذي بالطبع سيعود بالضرر النفسى على الزوج، وفي روايـــة للـــدارمى: أن وفداً من النّساء جاء إلى رسول الله ﷺ ، فعلم أن فيهن امـــرأة صَنْعتها ختـــان البنات فقال لها ينهاها عن المبالغة في ذلك "**... ولا تنهكى فإنه أحظى للمرأة وأحـــب للبعل** "[1] . كما أن ختان البنات عادة تمارســـها غالبًا قابلات (دايات) غير مدربات، مما قد يؤدى إلى الصدمة العصبية، ونزيف ما بعد الختان ، والتهابات مجرى البول والمهبل ، إلخ. وعلـــى من تقمن بذلك أن تدرك فقه الإسلام في هذا الموضـــوع القـــائم علـــى: الخفض لا الإنهاك، مع توفير المخدر الموضـــعي، والتخصـــص مـــع الخبرة، وستر العورة.

(٥) تنظيم النسل:

يرغّب الإسلام في كثرة النسل إلا أنه مع ذلك لم يمنـــع تنظيمـــه فـــي ظروف معينة مثل ضعف الزوجة ، أو تواصل الحمل ، أو فقر الزوج ، وألحق الإمام الغزالي على هذه الحالات: ما إذا خافـــت المـــرأة علـــى جمالها ، ودليل الفقهاء في هذا الأمر هو حديث جابر الذي قال فيـــه: "

---

(١) والبعل :أي الزوج.

كنا نعزل على عهد رسول الله ﷺ فبلغ ذلك رسول الله ، فلم ينهنا".[1]

ويرى علماء الطب الوقائى أن تنظيم النسل له فوائد عديدة منها: الحفاظ على صحة الأم التي يُنهكها الحمل المتكرر ، كما أنه يساعد على إنجاب أطفال أكثر صحة ، وأقل عُرضة للأمراض.[2]

---

(١) مسلم.

(٢) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور أيمن السعيد من كتاب:الإعجاز في القرآن والسُنة، ع (٥) ، ص٦٨ :٧٢ بتصرف ، وانظر أصول الطب الوقائي في القرآن والسُنة للدكتور عبد الباسط السيد ، وانظر منهج السُنة النبوية في رعاية الصحة للدكتور بدير محمد بدير، والطب النبوي لابن القيم ..

سابعاً : من الهَدي النبوي في المحافظة على الصحة النفسية والعقلية

هناك مجموعة من الأمراض يسميها الأطباء : الأمراض العضوية الناتجة من مؤثر نفسى مثل: الذبحة الصدرية ، وقرحة المعدة، والاثنى عشر ، وارتفاع ضغط الدم ، والقولون العصبى ، وخفقان القلب، والربو، ومرض السكر، وغيرها من الأمراض التي عادة تسمى أيضاً أمراض العصر ، وهذه الأمراض في تزايد مستمر نظراً للفراغ الفكرى العقائدي الذي يعيشه الكثيرون ، وضعف الأخلاق والوازع الدينى ، وضعف التراحم بين أفراد المجتمع، وطغيان التفكير المادى على المعاملات ، وسأبين هنا بعض الأمور التي دعا إليها الإسلام والتي يعتبرها الحل الأمثل لتنشئة نفسية سليمة :

(١) الموازنة بين الروحانيات والماديات :

أمر الإسلام بالاهتمام بالجانب الروحاني من إيمان ، وزهد وقناعة كما قال ﷺ : " **كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل** " (١) واهتم أيضاً بالجانب المادى وأمر المسلمين بألا ينسوا نصيبهم من الدنيا كما قال تعالى: ﴿ **يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ المُسْرِفِينَ** ﴾ (٢).

ويقول ﷺ : " **إن الله جميل يحب الجمال** " (٣) ، وبذلك فالإسلام يوازن بين الروحانيات والماديات ، ولا يسمح بأن يطغى أحدهما على الآخر فيشقى الإنسان .

---

(١) البخاري .

(٢) سورة الأعراف، الآية ٣١.

(٣) مسلم.

(٢) نشر المودة والرحمة :

والإسلام يدعو أيضاً إلي إنشاء مجتمع يملؤه الحبّ والمَودة والرَّحمة والتعاون ، ففي الحديث الشريف: " **لا يُؤمن أحدكم حتى يُحب لأخيه ما يحب لنفسه** "[١] ، وأيضاً :" مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكي منه عضو تداعي له سائر الجسد بالسهر والحمى "[٢] .

(٣) منع الصراع الطبقي :

يحارب الإسلام الصراع الطبقي ، ويعتبر كل أتباعه متساويين في الحقوق والواجبات ،ففي الحديث الشريف: " **لا فرق بين عربي أو أعجمي إلا بالتقوى** "، وهو بذلك يُعيد الاحترام للطبقات المظلومة مثل : الفقراء ، والعبيد ، كما أنه يحمي الطبقات الغنية من كراهية الطبقات الأخرى ، كما أنه يدعو الفقراء إلي الرضا الجميل بما قسمه الله تعالى، كما جاء في الحديث الشريف: " **انظروا إلي من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلي من فوقكم** "[٣] .

(٤) مُحاربة القلق والتوتر :

يُحاول الإسلام تبسيط حياة المسلم ؛ ليُبعده عن القلق والتوتر اللذين هما أساس الأمراض ، ففي الحديث الشريف :" **من أصبح منكم آمناً في**

---

(١) متفق عليه.

(٢) متفق عليه.

(٣) متفق عليه.

سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه فكأنما حِيــزت لــه الــدنيا بحذافيرها" [١]. وأيضاً: **"يسِّروا ولا تُعسِّروا، وبَشِّروا ولا تُنفِّروا"**[٢].

(٥) مواجهة مشاكل الحياة بالإيمان الصادق ، والصبر الجميل :

يدعو الإسلام أيضاً إلي مواجهة مشاكل الحياة بالإيمان الصادق والصبر الجميل علي قضاء الله ، وعدم الجزع والسخط، ففي الحــديث الشريف: **"عجبا لأمر المؤمن إن أَمْرَهُ كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن إصابته سرَّاء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضَرَّاء صبر فكان خيراً له "** (٣)

(٦) الدعوة إلى حُسن الخُلق :

بُعث الرسول ﷺ ليتمم مكارم الأخلاق ، وهناك أحاديــث كثيــرة تدعو إلي حُسن الخلق ، فالإسلام يدعو إلي بر الوالدين ، وصلة الرحم ، والإحسان للجار ، واحترام الشيوخ ، والعطف علي الصغار ، والتحلي بالصدق ، والأمانة، والحياء ، والكرم ، والتواضع ، وأشــياء أخــرى كثيرة ، ففي الحديث الشريف:" **إن من أحبكم إليَّ أقربكم منــي مجلســاً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً** " (٤) . ولا شك أن حُســن الخُلــق يعــود بالراحة النفسية علي الإنسان وعلي من حوله .

---

(١) الترمذي .
(٢) متفق عليه .
(٣) مسلم .
(٤) البخاري .

(٧) الترهيب من سُوء الخُلق :

أمر الإسلام بمكارم الأخلاق ،ونهانا عن الأخلاق الذميمة التي تعود علي صاحبها ومن حوله بالضرر النفسي والاجتماعي ، فنهى عن الكذب ، والظلم ، والحسد ، والبغضاء ، والكراهية ، والغش ، والرياء، والتكبر ، والربا ، والزنا ، واللواط ، وشرب الخمر ، ولعب القمار ، والأحاديث في ذلك أكثر من أن تحصي نذكر منها : " **اتقوا الظُّلم فإن الظُّلم ظُلمات يوم القيامة** " (١) .

وأيضاً : " **لا تَباغضُوا ، ولا تَحاسدُوا ، ولا تَدابرُوا ، ولا تَقاطَعُوا ، وكونوا عباد الله إخواناً**" (٢) .وأيضاً: " **لا يدخل الجَنَّة من كان في قلبه مثقال ذرة من كِبر**" (٣).

(٨) الترهيب من ترويع الإنسان وتعذيبه :

من أهم المبادئ التي نادي بها الإسلام هي حصول المسلم وغير المسلم علي حقه في حياة آمنة ، لا يخاف فيها علي حياته ، أو ماله ، أو عمله ، أو عرضه ، أو كرامته مما يُحسِّسه بكيانه ، ويبعده عن الجُبْن ، والعقد النفسية ، ففي الحديث الشريف: " **لا يحل لمسلم أن يُروِّع مسلماً**"(٤). وأيضاً: " **أشد الناس عذاباً عند الله يوم القيامة أشدهم عذاباً**

---

(١) مسلم .
(٢) متفق عليه .
(٣) مسلم .
(٤) أبو داود والترمذي .

للناس في الدنيا " [١]، وأيضا :" **كل المسلم علي المسلم حرام : دمه ، وماله ، وعرضه** ". ومما يؤكد حضارة الإسلام وعظمته أنه لم ينهانا عن التعامل مع الكفار – كل الكفار – فلم يضعهم الإسلام في سلة واحدة، بل دعانا إلى الإحسان إلى الكفار ممن يحسنون معاملتنا ،ولم يتعاونوا مع عدونا، يقول الله تعالي في حق هذا الصنف من الكفار المسالمين لنا: " **لاَ يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُم مِّن دِيَارِكُمْ أَن تَبَرُّوَهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ** "[٢]. [٣]

---

(٥) أحمد.

(١) أحمد. سورة الممتحنة، الآية ٨.

(٢) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور أيمن محمود السعيد من كتاب: الإعجاز في القرآن والسُّنة، ع (٥)، ص ٧٣ : ٧٥ بتصرف، وأصول الطب الوقائي في القرآن الكريم والسُّنة النبوية للدكتور: عبدالباسط السيد.

ثامناً : من الهدي النبوي في الحث على الصيام

من الثابت تاريخاً وعلمياً ودينيـاً أن الصــيام ضــرورة مــن ضرورات الحياة لما له من فوائد نفسية واجتماعية وجسدية ، وباستقراء التاريخ، نجد أن الصيام كان معروفاً لدي القدماء المصريين وخاصــة الكهنة ورجال الدين منهم ، ولقد عرفت الكثير من الأمم السابقة الصيام حيث مارسه الصينيون، والهنود، والإغريــق، والرومــان، وغيــرهم، والصيام ليس موجوداً فقط في الدين الإسلامي ، فهو معروف أيضاً في اليهودية والمسيحية، وكان اليهود يهتمون بالصيام أكثر عندما يتعرضون لخطر من الأخطار، أو وباء من الأوبئة الفتاكة ، ويقول تعــالي : ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ**﴾ [١]. ولقد اكتشف علماء الطبيعة أن الإنسان ليس هــو الكــائن الوحيد الذي يصوم، بل إن معظم المخلوقات الحية في الكون تمر بفترة صيام اختياري أثناء حياتها مهما تــوفر لهــا الغــذاء فــي الطبيعــة، فالحيوانات تصوم ، والطيور والأسماك تصوم ، والحشرات تصــوم ، وحتى النباتات أيضاً تصوم ، كل هذه الحقائق دعت العلماء إلى اعتبار الصوم ظاهرة فسيولوجية طبيعية وليست مجرد عملية إرادية .

والإسلام لم يفرض الصيام لتجويع الناس وهلاكهم ، بل شــرعه لتزكية نفوسهم وتهذيب سلوكهم ، وأيضاً وقايتهم وعلاجهــم ممــا قــد يصيبهم من عِلل وآفات من جراء الأكل ودوامه.

ويحارب الإسلام التجويع ، كما يطلق عليه الغرب ، لما له مــن مخاطر تحطيم الأنسجة، وتشميع الكبد واضطراب وظائفــه، وارتفــاع نسبة الأجسام الكيتونية بالدم ، وما يمكن أن يتبعها من حموضــة الــدم

---

(١) سورة البقرة ، الآية ١٨٣.

الخطرة وفي حديث ابن عُمر رضي الله عنهما : "**نهي النبـــي ﷺ عـــن الوصال، قالوا : إنك واصل قال : إني لســـت مـــثلكم ، أنـــي أُطعـــم وأُسقي**".

وتتراوح فترة الصيام الإســـلامي مـــن (١٢: ١٦) ســـاعة فـــي المتوسط صيفاً وشتاءً، وهو نوع ميسر سهل يمكننا استخدامه كوســـيلة علاجية لبعض الأمراض مثل: الأمراض الناتجة عن السمنة كـــأمراض تصلب الشرايين ، وضغط الدم ، وأمراض القلـــب ، وأيضـــا بعـــض أمراض الدورة الدموية الطرفية مثل: مرض رينود ومـــرض برجـــر. ويعالج الصيام أيضاً الكثير من الأمراض التي تنشأ من تراكم الســـموم والفضلات الضارة في الجسم ، وارتفاع حموضة المعـــدة ، والتهـــاب المفاصل المزمن .

والإسلام دِين يُسر ، وليس دين عُسر ، فلقد رخَّص الإسلام الفطـــر للمسافر الذي يشق عليه الصيام أثناء السفر ، وأيضاً المـــريض الـــذي تزداد حالة مرضه سوءاً بالصيام ، وترك تحديد نوعية المرض للطبيب المسلم ليدفعنا للبحث عن علاقة الصحة بالصيام ، ورخص أيضاً الفطر للشيخ المُسن ، وللمرأة الحامل أو المرضع ، وقد دعا الإسلام إلي الأخذ بالرخص وعدم تركها ،ففي الحديث الشريف:" **إن الله يحـــب أن تُـــؤتى رُخَصه كما يُحب أن تُؤتى عزائمه** " .

ومن المعروف أن الصيام قد يتعارض مع بعض الأمراض ومنهـــا: حالات الإسهال الشديدة ؛ نظراً لفقد كمية كبيرة من السوائل من الجسم، وحالات الحميات الشديدة التي يحتاج فيها المريض إلي كمية كبيرة من السوائل ، وقرحة الاثنى عشر ، وتليف الكبد ، وبعض حـــالات البـــول السكري الشديدة . ومن المعروف أيضاً أن كبار الســـن لا يســـتطيعون الصيام إلا بمشقة كبيرة؛ لأنهم فـــي هـــذا الســـن يكونـــون محتـــاجين

إلي وجبات صغيرة متقاربة كالطفل الصغير ولا يتحملون وجبة واحدة كبيرة.

وسأحاول هنا توضيح الجانب الوقائي للصيام ويشمل المحافظة علي الجهاز الهضمي ، والوقاية من أمراض السمنة ، وتقوية جهاز المناعة ، وتهدئة الغريزة الجنسية ، والوقاية من تكوين حصوات الكُلي ، والوقاية من أخطار السموم ، ومن الأمراض الجلدية ، والأمراض النفسية والعقلية ، وصدق رسول الله ﷺ عندما قال : "**صُوموا تَصحُّوا**"[١] ، "**والصيام جُنَّة** " [٢] أي وقاية وستر ، وأيضاً: يجيب رسول الله الصحابي الذي سأله عن عمل يُدخله الجَنَّة ، فيقول: " **عليك بالصوم فإنه لا عدل له** " [٣] أي: لا نظير له .

وعليه فمن فوائد الهدي النبوي في الحث على الصيام:

(١) الصيام يحافظ علي الجهاز الهضمي :

يتيح الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته ، وذلك بمنع تناول الطعام لفترة تتراوح بين (١٣ : ١٦) ساعة في المتوسط ، وبذلك تستريح الغدد اللعابية ، والمعدية ، والمعوية ، والكبدية ، والبنكرياسية كما تستريح أيضاً آليات الامتصاص في الأمعاء .

ومعظم العلاجات قديماً وحديثاً تتبع نظاماً غذائياً معيناً في الأمراض المختلفة، ويجب علي الصائم تنظيم مواعيد الطعام ، بحيث يعجل من إفطاره، ويؤخر في سحوره ، ولا يثقل معدته بالطعام حتى

---

(١) رواه السني وأبو نعيم في الطب.

(٢) البخاري ومسلم .

(٣) أحمد والنسائي والحاكم .

يحدث التوازن المطلوب ولضمان راحة الجهاز الهضمي، ففي الحديث الشريف: " **لا يزال الناس بخير ما عَجّلوا الفطر** " [1] وأيضاً: "**تَسحَّرنا مع رسول الله صلي الله عليه وسلم، ثم قُمنا إلى الصلاة**" [2] أي إلى صلاة الفجر، فإذا ابتعد السحور عن الإفطار طالت فترة الصوم، واضطرب التوازن المطلوب. ووجبة السحور ضرورية بالنسبة للصائم خاصة أولئك الذي يبذلون جهوداً مضاعفة في العمل أثناء النهار، وفي الحديث الشريف : "**تَسَحَّروا فإن في السحور بركة**"(٣).

وتدعو السُّنة إلى أن يكون الإفطار على تمر، ففي الحديث الشريف: " **إذا فطر أحدكم فليفطر علي تمر ، فإن لم يجد فليفطر علي ماء فإنه طهور** " [4]، وفي هذا حكمة كبيرة ، فمن المعروف أن المواد السكرية الذائبة مثل كوب التمر تمتص من الأمعاء في أقل من خمس دقائق فيرتوي الجسم وتزول أعراض نقص السُكر والماء فيه؛ لأن سكر الدم ينخفض أثناء الصيام فيؤدي إلى الشعور بالجوع، والي بعض التوترات أحياناً ، وسرعان ما يزول هذا بتناول المواد السكرية سريعة الامتصاص ، كما أن التمر يحتوي علي ألياف تعمل علي تنشيط الأمعاء ومرونتها ، وتحمي من الإمساك وما يتبعه من عسر هضم وانتفاخ. وأما إذا بدأ الصائم طعامه بأكل اللحوم والخبز والخضراوات فإن هذه المواد يتحول جزء منها إلى سكر في الدم ولكن بعد عملية هضم بطيئة، وفي هذه الأثناء يدفع إحساس الصائم الكاذب بعدم الشبع بأكل كميات زائدة

---

(١) متفق عليه.

(٢) متفق عليه.

(٣) متفق عليه.

(٤) أبو داود والترمذي.

من الطعام تصيبه فيما بعد بالتخمة ، والتخمرات ، والانتفاخ ، وعسر الهضم. وهكذا تتضح روعة الدعوة النبوية لأن يكون الإفطار علي تمر.

(٢) الصِّيام يقي من أمراض السِّمنة :

من المعتقد أن السمنة تنجم إما عن خلل في تمثيل الغذاء، أو عن ضغوط بدنية أو نفسية أو اجتماعية ، وقد تنجم البداية عن خلل في الغدد الصماء، وقد تتضافر هذه العوامل معاً، ثم تظهر في شكل إفراط في تناول الطعام أثناء الإفطار والسحور، مع زيادة النشاط والحركة أثناء فترة الصيام عاملين مؤثرين في تخفيف الوزن ، وذلك بزيادة معدل تمثيل الغذاء بعد وجبة السحور، وتحريك الدهون المختزنة؛ لأكسدتها في عملية إنتاج الطاقة اللازمة للنشاط بعد منتصف النهار، وبذلك يمكن للصائم إذا حافظ على صيام شهر رمضان وصيام بعض الأيام المندوبة علي مدار السَّنة أن يتجنب مخاطر السِّمنة والمتمثلة في: أمراض القلب مثل: **قصور القلب ، والسكتة القلبية** ، وأيضا **ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين** وما ينتج عنهما من مضاعفات خطيرة ، ولكن للأسف هناك الكثير من المسلمين الآن لا يستفيدون من هذه الميزة الرائعة ؛ نظراً لأنهم يقضون فترة المساء في تناول مختلف أنواع الأطعمة خاصة الحلويات ، وقد يأكلون في شهر رمضان أضعاف ما يأكلونه في غيره من الشهور ، ولنتذكر معا الحديث الشريف الذي يقول: " **فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسِه**"[١].

---

(١) الترمذي

(٣) الصيام يُقوِّي جهاز المناعة :

وُجِدَ أن الصيام يقوي جهاز المناعة فيقـي الإنسـان بـذلك مـن أمراض كثيرة وقد أجري الدكتور القاضـي فـي الولايـات المتحـدة الأمريكية تجارب معملية علي متطوعين أثناء صيام شهر رمضـان ، فوجد تحسناً ملحوظاً في المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية بمعدل عشرة أضعاف ، كما لاحظ تزايد نسبة الخلايا المسئولة عن المناعة النوعيـة المعروفة ، ولاحظ أيضاً ارتفاع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم (I.G.E)، وتنشيط الردود المناعية نتيجة زيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة، ولنتذكر معاً الروعة في قوله ﷺ مؤكداً مـا سـبق: "**الصِّـيام جُنَّة**"[١].

(٤) الصيام مفيد للخصوبة :

أجري الباحثون في مستشفي ماساشوستس الأمريكية دراسة عن تأثير الصيام علي الغدد الجنسية للرجال ، وأظهرت الدراسة أن تـأثير الصوم علي الرغبة الجنسية يمر بمرحلتين :

- **المرحلة الأولي :** خفض الرغبة الجنسية أثناء فترة الصيام ولأيـام بعدها، نتيجة للانخفاض الكبير في مستوى هرمون التيستيرون والذي تفرزه الخصيتان والمسئول عن الرغبة الجنسية لدي الرجال .
- المرحلة **الثانية** : رفع مستوي القدرة الجنسية ، وتحسينها بعد انتهاء فترة الصيام إلى مستوى أفضل مما كانت عليه قبل بدء الصيام ، مما يؤكد أن تأثير الصيام علي الأنسجة الخاصة بالخصوبة هـو تـأثير مؤقت، وهذا البحث يظهر وجه الإعجاز في الحديث الشريف: " **يـا**

---

(١) البخاري ومسلم

معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء "[1].

والصيام مفيد للخصوبة في الرجل والمرأة علي سواء ، فلقد أجري الدكتور سمير عباس ، والدكتور عبد الله باسلامة – بكلية طب جامعة الملك عبد العزيز – دراسة علي (٢١) شخصاً خَلَصَا منها أن الصيام مُفيد في تكوين المنويات إما عن طريق محور التأثير الهروموني، أو عن طريق التأثير المباشر علي الخصيتين ، وفي نفس الجامعة أيضا أثبت الدكتور حسن نصرت ، والدكتور منصور سليمان أهمية الصوم كعلاج لعقم النساء الذي يكون سببه زيادة هرمون البرولاكتين .

(٥) الصيام يقي من تكوين حصيات الكُلي :

علي العكس مما هو شائع بين الأطباء من أن الصيام يضر بمرضي حصيات الكُلي؛ نظراً لأنه يزيد من الكثافة النوعية للبول، فقد وجد الدكتور فاهم عبد الرحيم وزملاؤه بطب الأزهر أن الصيام لم يؤثر سلبياً علي مرضي الجهاز البولي، أو مرضى الحصى الكُلوي فضلاً عن التأثير المحتمل للصيام في منع تكوُن حصيات الكُلي، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة مادة البولينا في البول تساعد على عدم ترسيب أملاح البولينا التي تُكَوّن عادة حصيات المسالك البولية.

---

(١) البخاري ومسلم ، وجاء : أي وقاية

(٦) الصيام يقي الجسم من أخطار السموم :

يقي الصيام الجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه وبين أنسجته من جراء تناول الإنسان لكثير من الأطعمة خاصة المحفوظة والمصنعة منها ، وتناوله لكثير من الأدوية، واستنشاقه لكثير من السموم في الهواء المحيط به ، حيث يعمل الصيام علي تحويل كميات هائلة من الشحوم المختزنة في الجسم إلى الكبد ليتم أكسدتها والانتفاع بها كمصدر للطاقة ، وأيضاً استخراج السموم المذابة فيها ، ومن المعروف علمياً أن عمليات الهدم في الكبد تتغلب علي عمليات البناء فيه أثناء فترة الصيام ، وبذلك تتزايد فرصة طرح الكبد للسموم المتراكمة في الجسم أثناء فترة الصيام .

(٧) الصيام يقي من الأمراض الجلدية :

يؤدي الصيام إلى تقليل نسبة الماء في الدم فتقل نسبته تبعاً في الجلد ، وهذا الجفاف النسبي في الجلد يعمل علي زيادة مقاومة الجلد للميكروبات ، ويقلل من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية ، كما يخفف من أمراض الحساسية ، وأمراض البشرة الدهنية ، كما أن راحة الأمعاء من الطعام أثناء فترة الصيام تقلل من التخمر ، وإفراز السموم التي يمكن أن تُسبب الدمامل في الجلد.

(٨) الصيام يقي من الأمراض النفسية والعقلية:

يعتبر الصيام وقاية من الأمراض النفسية والعقلية ، فقد ثبت تأثيره علي مرضى الفصام، حيث أشار الدكتور يوري نيكولايوف من المعهد النفسي بموسكو إلى أن الأمراض العقلية يمكن السيطرة عليها

بمفعول الصيام ، وقد تبين عند مراجعة (١٠٠٠) مريض عقلي التزموا بالصيام الطبي أن التحسن كان ملحوظاً لدى (٦٥ %) منهم ، وأريد أن أبين هنا أن الإسلام أمر الصائم بالهدوء ، والبعد عن الشجار والانفعال، ففي الحديث الشريف: " **إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب ، فإن سابه أحدهم فليقل إني صائم** " (١) وذلك لأن الانفعال والغضب اللذان قد يسببهما نقص السكر في الدم أثناء الصيام قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإدرينالين في الدم إلى (٢٠ أو ٣٠) ضعفاً ،وهو ما قد يؤدي إلى اضطراب الهضم عند الصائم ، كما يؤدي إلى زيادة احتراق الجليكوجين في الكبد ، فتضيع طاقة الصائم دون فائدة ، كما يرفع الإدرنالين ضغط الدم ويزيد من حاجة القلب للأكسوجين.

ومن هذا يتضح أهمية السكينة والهدوء وعدم الانفعال أثناء الصيام(٢) .

---

(١) متفق عليه

(٢) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور أيمن محمود السعيد من كتاب : في القرآن والسُنة ، ع (٥) ، ٨٢:٧٦ بتصرف، وللاستزادة انظر أصول الطب الوقائي للقرآن والسُنة للدكتور عبد الباسط السيد ، وانظر الصيام معجزة طبية للدكتور عبد الجواد الصاوي.

تاسعاً : من الهَدى النبوي في السيطرة علي المرض ومنع انتشاره

يُعد علم الوبائيات من العلوم الطبية الناشئة ، والتي تكتسب اهتماماً متصاعداً من قِبل علماء الطب الوقائي. وعلم الوبائيات هو: العلم الذي يهتم بدراسة طريقة انتشار المرض في المجتمع ومحدداته بهدف وضع الخطط اللازمة لمنعه والتحكم فيه . ويختلف الإسلام اختلافاً جذرياً عن غيره من الأديان والثقافات في تعامله مع المرض ، فالإسلام يعتبر المرض ضرراً نزل بالإنسان ، وكما جعل الله سبحانه وتعالى له سبباً جعل له دواء يجب التداوي به، ففي الحديث الشريف: "**إن الله لم ينزل داءً إلا أنزل له شفاءً فتداووا**" (١). وجعل الإسلام أمر البحث عن سبب المرض وشفائه من اختصاص الأطباء الذين عُرف عنهم التطبيب، ونهى عن ادعاء الطب بغير حق، ففي الحديث الشريف: " **من تطبب ولا يُعلَم منه طب فهو ضَامِن** " (٢) أي: مسئول مسئولية شرعية كاملة عن كل ما يُسببه من مضاعفات للمريض. وفي المقابل نهي الإسلام عن التمائم والأحجبة ، وجلسات الزار، وجلسات طرد الأرواح الشريرة ، والاستعانة بالعرافين ، والسَّحرة للتعامل مع المرض؛ لأن ذلك يُعمق الجهل بأسباب المرض وعلاجه، ففي الحديث الشريف: "**من علق تميمة فقد أشرك** " (٣) وأيضاً : " **من أتى عَرَّافاً فصَدَّقه بما يقول فقد أشرك بما أُنزل على محمد** " (٤).

---

(١)ابن ماجة والحاكم

(٢) النسائي وأبو داود وابن ماجة والدارقطني.

(٣) أحمد والحاكم

(٤) أبو داود والترمذي .

ولم يُجز الإسلام التداوي بالحرام كالخمر، ففي الحديث الشريف: "**إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حُرِّم عليكم**"[١]، ولكنه في المقابل رخص بعض الأشياء عند الضرورة القصوى فلقد رخّص ﷺ للزبير وعبد الرحمن بن عوف – رضي الله عنهما – : "**في لبس الحرير لحكّة ألمتْ بهما**"[٢] . وفي الحديث الشريف تأكيد لمبدأ طبي يعرفه أطباء الأمراض الجلدية وهو: لا وقاية من الحساسية بدون تجنب مسبباتها ، مما دعا ﷺ بالترخيص للصحابيين السابقين في لبس الحرير .

وسأحاول استعراض **آداب الإسلام عند ظهور المرض** ، والتي تدل علي شفافية وفهم متعمق لأدق القواعد الصحية التي تتعامل مع المرض عند ظهوره؛ **بهدف احتوائه ومنع نشره.**

(١) استدعاء الطبيب :

يُعد عرض المريض علي طبيب هي أولى خُطوات العلاج وتجنب المضاعفات بالنسبة للمريض – المستوى الثاني للوقاية – وعدم انتشاره بين الآخرين – المستوى الأول للوقاية – وفي السيرة أنه ﷺ دخل على مريض يعوده أي: يزوره، فما رآه طلب مِن أهله أن يرسلوا إلى طبيب، فقالوا مستغربين: وأنت تقول ذلك يا رسول الله ! فقال: تعم تداووا عباد الله فإن الله عز وجل لم نُزل داءً إلا وأنزل له دواء".

(٢) عزل المريض :

يعتبر علماء الطب الوقائي عزل المريض؛حتى يتماثل للشفاء

---

(١) الطبراني

(٢) متفق عليه

ضرورة في بعض الحالات، وذلك لسببين :

الأول : منع انتشار المرض من المريض إلى من حوله من الأصحاء.

الثاني : منع حدوث مضاعفات للمريض من جراء تعرُّضه للمُخـــالطين والزُّوار .

وقد يُكتفى بعزل المريض في منزله ، وقد يتطلب الأمر عزلـــه في المستشفي، أو في أماكن عزل خاصة ، وتصديقاً لذلك فقد جاء إلـــى الرسول ﷺ وفد من البادية لكي يبايعـــوه، وبينهما رجل مصاب بالجُذام فرفض الرسول ﷺ أن يدخل المجذوم أو يبايعه باليد كمـــا فعـــل مـــع الآخـــرين، وأرسل إليه يقـــول: " **أبلغوه أنَّا قد بايعنـــاه فلـــيرجع**" (١) وهو مثل رائع في تغليب العقل علي العاطفة ، والمنطق العلمـــي علـــي المجاملات . وذلك إشارة لمنع حدوث مضاعفات للمريض مـــن جـــراء تعرضه للمخالطين والزوار؛ لذلك دعا الإسلام للأخذ بوسائل الطهـــارة قبل عيادة المريض.

(٣) علاج المريض والعناية به:

يدعُو الإسلام بمفهوم منفتح إلى علاج المريض، واعتبار الـــدْواء هو مُسبب للشفاء – بإذن الله – ففي الحديث الشريف :" **لكـــل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء برئ بإذن الله عز وجل** "(٢).

ويدعو الإسلام إلى تغذية المريض بالأغذية الخفيفة، ففي الحـــديث الشريف: "**التلبينةُ مَجِمَّةٌ لفؤاد المريض**" (٣) **التلبينة** هي: حساء دقيـــق

---

(١) مسلم

(٢) البخاري ومسلم

(٣) البخاري ومسلم .

الشّعَير، **ومجمة لفؤاد المريض:** تعنى أنها مُريحة له ، وينصح الأطباء مرضاهم خاصة مرضى الحُمّيات بتناول الأطعمة الخفيفة، وشرب كمّية كبيرة من السوائل وهو ما يقوم به حساء الشعير. ويدعو الإسلام أيضاً إلى عدم إكراه المريض على الطعام ، ففي الحديث الشريف : **" لا تُكرهوا مرَضاكم على الطعام والشراب فإن الله يُطعمهم ويَسقيهم "** [1] وهو ما يجب عمله مع بعض المرضى مثل : مرضى التيفود، حيث تقل شهيتهم للطعام ، وفي حالة إرغامهم على الطعام – خاصة بكميات كبيرة – تزيد من فرصة تعرضهم لمضاعفات خطيرة لديهم، من ذلك: **انفجار الأمعاء !**

(٤) عيادة المريض مع عدم الاختلاط الزائد به :

أوجب الإسلام على المُسلم عيادة المريض عند مرضه؛ لما في ذلك من الترويح عنه، ورفع روحه المعنوية التي يُمكن أن يكون لها أبلغ الأثر في شفائه ، وفي الحديث الشريف: **" أطعموا الجائع ، وعُودوا المريض، وفُكوا العاني الأسير "** [2].

وأيضاً : **" إذا دخلتم على المريض فنفِّسُوا له في الأجل، فإن ذلك لا يردُّ شيئاً وهو يُطيب نفس المريض "** [3]

وفى نفس الوقت يمنع الإسلام الأصحاء من الاختلاط بالمريض حتى لا تنتقل لهم العدوى لقوله ﷺ لأصحاب الإبل: **" لا يُورد مُمرض**

---

(١) الترمذي وابن ماجة.

(٢) البخاري.

(٣) ابن ماجة.

على مُصحٍ " [1] فإذا كان هذا في الحيوان ففي الإنسان يكون التشديد من باب أولى ، وفي الحديث الشريف أيضاً: "**إن مــن القَــرفِ التَّلــف**" [2] **والقرف** : هو مقاومة المريض أي ملامسته والاحتكاك به ، **والتلف** هو: **الهلاك أي العدوى . وعلى هذا فالإسلام يمنع استعمال طبق المــريض**، أو كوبه، أو مِنشفته، أو سواكه أو فرشاته ، أو النوم فــي ســريره، أو التعرض لرذاذ أنفه وفمه.

(٥) الحجر الصحي في بعض الأوبئة :

يُطبَق الحجر الصحي – حالياً حسب القوانين المعمول بها دولياً– على المُسافرين في دول تظهر بها بعض الأمــراض الوبائيــة مثــل: الطاعون ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، كطريقة مثالية لمنع انتشــار الأوبئة شديدة الوبائية بين الدول ، والغريب والرائع في نفس الوقت أن أول من وضع هذه القاعدة الرائعة هو الإسلام فعندما سُئل الرســول ﷺ عن الطاعون قال : "**إذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منهــا، وإذا وقع بأرض ولستم بها فلا تهبطوا عليها** " [3]. ووعد الرسول الشخص الذي يسمع بالطاعون في بلده ولا يهرب منه – صبراً واحتساباً – بأن له الجَنَّة، ففي الحديث الشريف :" **الفارُّ منه كالفارِّ من الزَّحف ، ومــن صبر فيه كان له أجرُ شَهيدٍ** " [4] .

---

(١) مسلم.

(٢) أبو داود .

(٣) الترمذي .

(٤) أحمد والطبراني.

(٦) التثقيف الصحي :

يجب التنبيه على المريض خاصة المريض بمرض مُعدٍ ببعض السلوكيات الصحية حتى لا ينقل العدوى لأفراد أسرته ، أو المحيطين به، ومن هذه السلوكيات :

- تجنب العطس والكحة في وجوههم ، وليكن ذلك في منديله حتى لا ينقل إليهم العدوى بأمراض الجهاز التنفسي ، ففي الحديث الشريف: " **كان إذا عطس وضع يده، أو ثوبه على فمه، وخفض بها صوته** [١].
- تجنب البصاق على الأرض ، وليكن ذلك في منديله حتى لا ينقل إليهم العدوى خاصة مرض الدرن، ففي الحديث الشريف: " **البصاق في المسجد خطيئة ، وكفَّارتُها دَفْنُها** " [٢] .
- تجنب استخدام أدوات باقي أفراد الأسرة فلا يأكل في أوعيتهم، ولا يشرب في أكوابهم، ولا يستخدم مناشفهم ، وفي الحديث الشريف: "**نهى ﷺ أن يُشرب من فم السقاء أو القِربة**" [٣] وأيضاً: "**نهى أن يُتنفسْ في الإناء، أو يُنفخ فيه**" [٤].
- التخلص الصحي من فضلات المريض بحيث لا يصل بوله ، أو برازه، إلى شرابهم ، أو طعامهم ، أو مغتسلهم، أو أماكن جُلوسهم ، وفي الحديث الشريف: " **اتقوا الملاعن الثلاث : البراز في الموارد، وفي الظل، وفي طرق الناس** ". وأيضاً : " **لا يبولن أحدكم في الماء**

---

(١)متفق عليه.
(٢) متفق عليه.
(٣) الترمذي.
(٤) البخاري و مسلم والترمذي.

الدائم الذي لا يجرى ، ثم يغتسل فيه " [١].

- تجنب مشاركة باقي أفراد الأسرة في الفراش الواحد إلا لضرورة ملحة ، ففي الحديث الشريف: " **إن من القرف التلف** " .

(٧) تطعيم الأصحاء :

مع أن التطعيم لم يكن معروفاً في عهد الرسالة ، إلا أنني أستطيع إن أجزم بأن الإسلام يحث، بل يأمر بالتطعيم للأصحاء طالما كانت فيه وقاية من المرض ، وأن هذا لن يُعتبر هروباً من قضاء الله قياساً على ما جاء في السنن من حديث أبى خُزامة عندما سأل الرسول ﷺ وقال : " **أرأيتَ رُقَى نسترقيها، ودواءً نتداوى به، وتُقاة نتقيها هل تَرُد من قضاء الله شيئاً ؟ فقال : هى من قدر الله**"[٢].

---

(١) أبو داود.

(٢) انظر أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي للدكتور أيمن محمود السعيد من كتاب : الإعجاز في القرآن والسُّنة ، ع (٥)، ص ٨٣ : ٨٧ بتصرف ، وانظر أصول الطب الوقائي في القرآن والسُّنة للدكتور عبد الباسط السيد ، والطب الوقائي في الإسلام للدكتور أحمد شوقي الفنجري.

الخـــاتمـــة

١- الإسلام لا يتنكر للعقل، ولا يخاطب الناس إلا بما يتفق مع التفكير السليم والمنطق السديد؛ ذلك لأن التشريع الإسلامي صـــالح لكـــل زمان ومكان، لذا ليس بغريب أن نعـــرف أن الإســـلام هـــو أول شريعة عرفتها الإنسانية تحث اتباعها على نظافة المسكن والمطعم والمشرب، كما تدعوهم إلى التشجير ومحاربة الضوضاء.

٢- الدعوة لأن يُدلي كل باحث بدلوه خاصة في مجـــال الـــربط بـــين التشريع الإسلامي والبحث العلمـــي الطبـــي مـــن خـــلال طـــرق موضوعات مثل: الإسلام والحفاظ على البيئة، والإسلام والغـــذاء، وفوائد الصيام الإسلامي، إلى غير ذلك من الموضـــوعات التـــي اعتقد أن الإسلام يعتبر رائداً وسبَّاقاً في الـــدعوة إليهـــا وتعريـــف الناس بها.

٣- غياب الوعي الصحي - الذي يدعو للحفاظ علـــى صـــحة البيئـــة وسلامتها - غالبية المجتمع الإسلامي يفسر ذلك أن الكثيـــر مـــن الأمراض التي يُعاني منها المجتمع المصـــري المعاصـــر مثـــل: البلهارسيا، والدرن، والتيفود، والإسهال عند الأطفـــال هـــي مـــن الأنواع القابلة للوقاية منها، بدليل استطاعة دول كثيرة القضاء على هذه الأمراض تقريباً عن طريق الحفاظ على صحة البيئة ونظافتها.

٤- تدعو كثير من الأحاديث النبوية المسلم إلـــى النظافـــة الشخصـــية وتحث عليها، وهو ما نحتاج إلى نشره بين أفراد المجتمـــع مثـــل: طلبة المدارس والجامعات وعمال المصانع والموظفين بالمؤسسات العامة والخاصة معاً.

٥- يؤكد الإسلام على إطعام الفقراء الحقيقيين وكفالتهم، كما يدعو إلى الرضاعة الطبيعية، ويعتبرها الغذاء الأساسي للطفل خاصة أقصـــد

خلال عاميه الأولين، كما بَيَّن عظم فائدة بعض الأطعمة، والأشربة الرخيصة نسبياً مثل: اللبن والتمر وعسل النحل، وحبة البركة، والثوم والبصل، وهو بذلك يُنشئ مجتمعاً قوي البنيان

لا يشكو أفراده من أمراض سوء التغذية، والتي ما زالت تعتبر وصمة عار داخل مجتمعاتنا، وتحتاج إلى وقفة صادقة من قبل الهيئات الصحية والتربوية ورجال الاجتماع وعلماء الدين.

٦- يُعد الإسلام من أكثر الأديان السماوية التي نَظَمتْ عملية الجماع والإنجاب فلم يترك صغيرة ولا كبيرة إلا وطرقها، ووضع لها تنظيماً دقيقاً بهدف خلق مجتمع سليم من الناحية الصحية والأخلاقية، وهو ما نحن في أمس الحاجة إليه الآن لمواجهة العدد المتزايد من الأمراض الجنسية التي تهدد الإنسان المعاصر الآن، كما أن الرسول الكريم ﷺ وضع بحديثه الشريف: «**تَخَيَّرُوا لنُطفِكُم فإن العِرقَ دَسَّاس**» أساساً لعلم الوراثة والذي يعتبر الغرب القس: مندل في القرن التاسع عشر رائداً له!

٧- أن المتأمل للهدي النبوي في السيطرة على المرض عند ظهوره ومنع انتشاره للآخرين ليجد نفسه مندهشاً أمام هذه الدقة والشفافية التي لا تختلف كثيراً عما يقوم به مسئولو الطب الوقائي على مستوى العالم الآن.

٨- لم تذكر مسببات المرض الميكروبية في الأحاديث النبوية صراحة، واستعيض عنها ببعض الكلمات مثل: الرجس، الخبث، واستدل عليها بالنهي عن العطس في وجه الآخرين مع عدم البصق على الأرض وغيرها.

وفي اعتقادي أن هذا الأمر له عدة أسباب منها: أنه ﷺ لم يبعث طبيباً للعرب، كما أنه أراد أن يدعوهم إلى السلوك الصحي بلغة يفهمونها، كما أنه ﷺ أراد أن يكون الامتثال لهذا السلوك الصحي نابعاً من اعتقاد ديني بالدرجة الأولى بذلك يتحقق كلا الأمرين : الإيمان والصِّحة.

وبعد:

فقد دعت الأحداث المتلاحقة إلى طبع هذا الكتاب دون الانتهاء من **التخريج الكامل** للأحاديث النبوية الواردة فيه، وألتمس العذر من القارئ الكريم لذلك، وسأعمل جاهداً على تخريجها في الطبقة القادمة – إن شاء الله تعالى– إن كان في العُمر بقية.

مُخْتَصَر السِّيرة الذاتية للمؤلِّف

الاسم : د. ناصر محمـــود وهـــدان

- من مواليد القاهرة ، ١٩٦٣م

المؤهلات:

- خريج جامعة القاهرة – كلية دار العلوم – ١٩٨٥م.
- ماجستير في الآداب – قسم اللغة العربية وآدابها – كلية آداب عين شمس، ١٩٩٦م، عن موضوع: "أبو زهرة عالماً إسلامياً، حياته ومنهجه في بُحُوثه وكُتُبه".
- دكتوراه الألسن – قسم اللغة العربية وآدابها – جامعة عين شمس ، بمرتبة الشرف الأولي ، ١٩٩٨م عن موضوع :" مفهوم الشيطان في الفكر الإسلامي".
- السنة التأهيلية لخريجي الجامعات غير الأزهرية ، كلية تربية الأزهر بنين بالقاهرة ، ٢٠٠١م.
- دبلوم عامة في التربية ، كلية تربية الأزهر بالقاهرة ، ٢٠٠٣م.

النشاط العلمي:

- عضو هيئة تدريس بكلية التربية بالعريش ، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٣م.
- عضو المجمع العلمي للقرآن والسنة .
- عضو جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة .
- عضو نادي الأهرام للكتاب .
- عضو جمعية لسان العرب.
- عضو جمعية تعريب العلوم.

- عضو رابطة الأدب الحديث.
- تمت إعارته لبعض البلدان العربية، مثل:(السعودية وليبيا)

المؤلَّفات:

أولاً: الكُتُب المطبوعة:

١- أبو زهرة عالماً إسلامياً، حياته ومنهجه في بُحُوثه وكُتُبه، علم ١٩٩٦م.

٢- مفهوم الشيطان في الفكر العربي ، عام ١٩٩٩م

٣- مُحاضرات في الدراسات الإسلامية ، عام ١٩٩٩م

٤- المباحث الإسلامية في القرآن الكريم والسنة النبوية " دراسة فِقهيَّة وعصرية " ٢٠٠٥ م

٥- من فيض الإسلام "بُحوث قُرآنية وفِقهيَّة" ، ٢٠٠٥م.

٦- من فيض الإسلام "بُحوث حديثية وفِقهيَّة" ، ٢٠٠٥م.

٧- الصِّحة والإيمان في السُّنة النبوية ، ٢٠٠٦م.

٨- دفاع عن الرسول ﷺ وسُنّته من منظور علمي، ٢٠٠٦م.

٩- دفاع عن الرسول ﷺ وسُنّته من منظور موضوعي، ٢٠٠٦م.

ثانياً : البُحوث المنشورة :

١- صعوبات تعلم اللغة العربية بمدارس الأمل للصم والبكم.

٢- صعوبات تعلم اللغة العربية بمدارس النور للمكفوفين.

٣- الحسد بين الطِّب والإسلام.

٤- السبق القرآني للأساليب التربوية الحديثة "قصة لُقْمان نموذجاً ".

٥- ضوابط فتق غشاء البكارة ورتقه بين الفُقهاء والأطِّباء .

٦- أحمد ديدات، حياته ومنهجه في حوار الآخر .

ثالثاً : كُتُب وبُحُوث تحت الطبع:

١- دفاع عن القُرآن من منظور موضوعي .

٢- دفاع عن القُرآن من منظور علمي.

٣- الاستشراق ما له وما عليه .

٤- د. عبد المنعم خفاجي ، وجُهوده في خدمة الدِّراسات الإسلامية .

٥- تَعدُّد الزوجات من منظور موضوعي.

٦- أحاديث أبي زهرة الإذاعية " جمع ودراسة وتعليق".

المــــراجـــع

١- القرآن الكريم.

٢- الجامع لأحكام القرآن، للإمام القرطبي.

٣- تفسير الإمام الطبري.

٤- التفسير الكبير، للإمام فخر الدين الرازي.

٥- تفسير القرآن العظيم، للإمام ابن كثير.

٦- روح المعاني، للإمام الألوسي.

٧- كتاب دراسة الكُتب المُقدسة في ضوء المعارف الحديثة، د. موريس بوكاي.

٨- كتاب الإسلام في عصر العلم، د. محمد الغمراوي.

٩- كتاب الإسلام يتحدى لوحيد الدين خان.

١٠- كتاب أسرار الكون «ألن هاتيك».

١١- مُقدمة ابن تيمية في التفسير.

١٢- مُقدمة تفسير ابن عطية «المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز».

١٣- كتاب سنريهم آياتنا، د. أحمد شوقي إبراهيم.

١٤- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، ج١، د. أحمد شوقي إبراهيم.

١٥- في ظلال القرآن، سيد قطب.

١٦- اللبن وقيمته الغذائية، د. على أحمد الشحات.

١٧- موسوعة الإعجاز العلمي في المعارف الطبية في ضوء القرآن والسُنة، د. أحمد شوقي إبراهيم.

١٨- سماحة الإسلام، د. أحمد محمد الحوفي.

١٩- رياض الصالحين، للإمام النووي.

٢٠- الفوائد، لابن قيم الجوزية.
٢١- صحيح البخاري، تحقيق مصطفى ديب البغا.
٢٢- دراسات إسلامية في العلاقات الدولية الاجتماعية، د. محمد عبدالله دراز، تحقيق أحمد فضلية.
٢٣- عناصر القوة في الإسلام، للشيخ السيد سابق.
٢٤- المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، لمحمد فؤاد عبد الباقي.
٢٥- العلاقات الزوجية والحياة الأسرية من منظور طبي وإسلامي، د. عبد الحميد عبد العزيز، إشراف: د. كارم غنيم.
٢٦- رياض المعرفة، للدكتور عبد الرحمن العدوي.
٢٧- الأحاديث القدسية الصحيحة، للفيف من المؤلفين، شرح وجمع وتخريج ومراجعة. محمد تامر مصطفى.
٢٨- المُنتخب في تفسير القرآن الكريم، طبعة المجلس الأعلى للشئون الإسلامية.
٢٩- كتاب الإعجاز في القرآن والسُّنة (إشراف د. كارم غنيم)، ع٥.
٣٠- كتاب الإعجاز في القرآن والسُّنة (إشراف د. كارم غنيم)، ع٩.
٣١- المشكاة، الإعجاز العلمي في القرآن والسُّنة (جهود وإنجازات مختلف الجهات د. كارم غنيم)، ع١.
٣٢- الإنسان بين الحقائق القرآنية والمعارف الطبية، د. عبد العزيز محمد عبد الحميد، ضمن سلسلة: آيات الله في الآفاق والأنفس، ع٦.
٣٣- الإعجاز الطبي في القرآن الكريم د. محمد وصفي، تعليق د. مدحت السبع.
٣٤- كنوز الطب الشعبي البديل، للدكتور: عبد الباسط محمد السيد وآخرين.

٣٥- هذا الحبيب محمد ﷺ، أبو بكر الجزائري.

٣٦- السُّنة النبوية والمعرفة الإنسانية، د. محمد عمارة، "التنوير الإسلامي/٤٧".

٣٧- معجزات النبي ﷺ، طه عبد الرؤوف سعد وسعد حسن علي.

٣٨- ماذا تعرف عن القرآن والنبي ﷺ، لأحمد عبد العال الطهطاوي.

٣٩- السيرة النبوية، لابن هشام.

٤٠- السيرة النبوية، لابن إسحاق.

٤١- القرآن الكريم تفسير وبيان، للشيخ حسين محمد مخلوف.

٤٢- التدخين والمخدرات والمُسكرات والمُسكنات والمُنشطات د. سعيد نمير.

٤٣- الفواحش ما ظهر منها وما بطن، د. سعيد نمير.

٤٤- الظُلم والعدوان، د. سعيد نمير.

٤٥- الغيبة والنميمة، د. سعيد نمير.

٤٦- قضايا إسلامية، لعبد السلام محمد وحيد.

٤٧- أبو زهرة عالماً إسلامياً، حياته ومنهجه في بُحُوثه وكُتُبه، د. ناصر وهدان.

٤٨- مفهوم الشيطان في الفكر العربي، د. ناصر وهدان.

٤٩- من فيض الإسلام "بُحوث قُرآنية وفِقهيَّة"، د. ناصر وهدان.

٥٠- المباحث الأساسية في القرآن الكريم والسُّنة النبوية دراسة فِقهيَّة وعصرية، د. ناصر وهدان.

٥١- مُحاضرات في الدراسات الإسلامية، د. ناصر وهدان.

٥٢- الاستشراق والتبشير قراءة تاريخية موجزة، د. محمد السيد الجليند.

٥٣- الإعجاز النبوي في التداوي بالإبل وألبانها، د. بدران العياري.

٥٤- أصول الطب الوقائي في القرآن والسُنة، د. عبد الباسط محمد السيد.
٥٥- مركسة التاريخ النبوي لمنصور أبو شافعي، "ضمن سلسلة التنوير الإسلامي/٥٤".
٥٦- أنت تسأل والرسول يجيب، إعداد وتحقيق: كامل عويضة.
٥٧- سُنن الترمذي، تحقيق: أحمد شاكر.
٥٨- عون المعبود، شرح سنن أبي داود.
٥٩- النهاية في غريب الحديث والأثر تحقيق: محمد الطناجي وطاهر الزاوي.
٦٠- المُسند، لأحمد بن حنبل.
٦١- المُغني، لابن قدامة.
٦٢- المراسيل لأبي داود، تحقيق: شعيب الأرناؤوط.
٦٣- نظرية الحرب في الإسلامية، لمحمد أبو زهرة.
٦٤- دفاع عن السُنة، لمحمد أبو شهبة.
٦٥- الترغيب والترهيب للمنذري، تحقيق: ناصر الدين الألباني، إشراف: زهير الشاويش.
٦٦- سلسلة الأحاديث الصحيحة، لمحمد ناصر الدين الألباني.
٦٧- المُنتقى شرح موطأ مالك، للباجي.
٦٨- سُبل السلام، للصنعاني.
٦٩- صحيح البخاري، تحقيق مصطفى ديب البغا.
٧٠- صحيح مُسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي.
٧١- كنز العمال، للمتقي الهندي، صححه: بكري حياتي.
٧٢- المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي، (أ-ى ونسنكك).
٧٣- منهاج المسلم، لأبي بكر الجزائري.

٧٤- فقه السُنة، للسيد سابق.
٧٥- المعجم الوسيط للفيف من المؤلفين، طبعة مجمع اللغة العربية.
٧٦- الطب النبوي، لابن القيم الجوزية.
٧٧- الطب الوقائي في الإسلام، د. أحمد شوقي الفنجري.
٧٨- منهج السُنة النبوية في رعاية الصحة وقاية وعلاجاً، د. بدير محمد بدير.
٧٩- الصيام معجزة طبية، د. عبد الجواد الصاوي.
٨٠- صحتك في الغذاء، لمحمد السيد أرناؤوط.
٨١- النباتات الطبية، لمحمد الحسين وتهاني المهدي.
٨٢- أخطاء التمدن في التغذية، د. أمين رويحة.
٨٣- اعرف رسولك، محمد ﷺ: طه عبدالرءوف، وسعد حسن محمد.
٨٤- هنا صيدلية محمد ﷺ في حفظ الصحة والعلاجات العضوية والنفسية والروحانية، لمحمد عبده.

الفهـــرس

هذا الكتاب

- تناول فيه المؤلِّف موضوعاً مُهمًّاً في الدراسات الإسلامية يحتاج إليه كل باحث ودارس، فقد تناول الحديث عن الحديث النبوي الشريف على أساس أنه وحي من الله تعالى إلى رسوله الكريم ﷺ، كما أنه امتداد طبيعي للقرآن الكريم وتفسير له.
- والقُرآن والسُّنة معًا أساس التشريع الإسلامي؛ لذا تَحدّث المؤلف عن سورة مُحمد ﷺ تفسيراً وتعليقاً، وعن التعريف بالسُّنة وبيان أهميتها العلمية.
- ونظرًا لعناية الإسلام (القُرآن والسُّنة) بالصحة عناية خاصة، بالإضافة إلى الدعوة إلى إفراد العبودية الخالصة لله وحده؛ فقد ألقى الكتاب الضوء – في محاولة جادة – على نماذج مختارة من الهَدي النبوي في المحافظة على البيئة وسلامتها، وعلى النظافة الشخصية، وعلى السلوكيات الصحية، وعلى الصِّحة الإنجابية، وعلى الصِّحة النفسية والعقلية، وفي الدعوة إلى الالتزام بالطعام والشراب النافعين، مع الارتقاء باللياقة البدنية، والحث على الصيام باعتباره معجزة طبية، والاهتمام بالسيطرة على المرض ومنع انتشاره.
- والكتاب لا غنى عنه للدارسين والباحثين والتربويين والاجتماعيين والمصلحين والإعلاميين وعُلماء الدِّين.

والله والموفِّق

يطلب من باعة الصحف والمكتبات بالقاهرة الكبرى والعريش